

Milla Pitkänen, Eija Tapionlinna

# Asiakaslähtöisen lähipalvelun kehittäminen kotona asuvien vanhusasiakkaiden kanssa -

Kuparitupa -ryhmätoiminnan kivijalkaa muuraamassa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Geronomi (AMK)

Vanhustyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

02.09.2016

<p>Tekijät Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Milla Pitkänen &amp; Eija Tapionlinna Asiakaslähtöisen lähipalvelun kehittäminen kotona asuvien vanhusasiakkaiden kanssa – Kuparitupa -ryhmätoiminnan kivijalkaa muuraamassa 56 sivua + 3 liitettä 02.09.2016</p>
Tutkinto	Geronomi (AMK)
Koulutusohjelma	Vanhustyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Vanhustyö
Ohjaaja	Tuula Mikkola, yliopettaja
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa asiakastietoa kotona asuvien vanhusasiakkaiden sosiaalista hyvinvointia tukevan ryhmätoiminnan kehittämiseen. Yhteistyökumppaneita olivat Helsingin kaupungin Hopeatien palvelutalon ja Seniorisäätiön Mariankodin muodostama Pohjois-Haagan palvelukeskus sekä Läntinen kotihoitoyksikkö. Työssä selvitettiin palvelukeskuksen alueella asuvien ikäihmisten sosiaalisen osallistumisen tarpeita ja odotuksia ryhmätoiminnan suhteen sekä taustalla vaikuttavia elämäntilanteita, toimintakykyä ja koettua terveyttä ja hyvinvointia.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusote oli laadullinen. Aineisto hankittiin puolistrukturoidun teema-haastattelun avulla haastatteleamalla yksilöllisesti viittä (5) Pohjois-Haagan kotihoidon vanhusasiakasta. Työn teoreettisina lähtökohtina olivat lähipalveluna tuotettu ryhmätoiminta, ikääntyneiden sosiaalisen osallistumisen edistäminen ja sosiaalisen tuen muodot. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisesti, ja sitä peilattiin työn teoreettiseen viitekehykseen.</p> <p>Tutkimuksessa ilmeni, että haastatellut viettävät suurimman osan ajastaan yksin kotona. Pääsääntöisiä sosiaalisia kontakteja olivat lähellä asuvien omaisten ja kotihoidon henkilökunnan tapaamiset. Osalle jäljellä oleva liikuntakyky lähiympäristössä tarjosi mahdollisuuden kodin ulkopuolisiin sosiaalisiin kontakteihin. Ryhmätoimintaan aiemmin osallistuneet kokivat ryhmän positiivisena, arjen elämää rikastuttavana tekemisenä. Seura, keskustelu ja yhteinen kahvihetki koettiin tärkeimmiksi sisällöiksi. Heikentynyt toimintakyky vähensi harrastamista, osallistumista ja kiinnostusta ryhmätoimintaa kohtaan. Haastatelluilla ei ollut tietoa Pohjois-Haagan palvelukeskuksesta eikä sen tarjoamasta kivijalkaryhmätoiminnasta.</p> <p>Johtopäätöksenä aineistosta nousi se, että ikääntyneen kyky lähteä kotoa ja liikkua lähiympäristössä tarjoavat mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin, ystävyyssuhteisiin ja sosiaalista suhdeverkostoa vahvistaviin ympäristökokemuksiin ja sitä kautta emotionaalisen ja kumppanuudellisen tuen antamiseen ja saamiseen. Jotta yksin asuvat ikäihmiset tulisivat osallisiksi ryhmätoiminnasta, he tarvitsisivat rohkaistumista ja apua lähtemiseen ja vapautta miettiä erilaisia tarjolla olevia aktiviteetteja. Kivijalkaryhmän toimintaan osallistuminen antaisi mahdollisuuden tapaamiin ja ystävyyssuhteiden muodostamiseen.</p> <p>Jatkoehdotuksena suositellaan asiakastiedon systemaattista hankkimista esimerkiksi Minun arkeni -tehtäväkirjan avulla. Toisena ehdotuksena on tehostaa kivijalkaryhmän asiak-</p>	

kaiden rekrytointiin liittyvää viestimistä toimijaverkostossa. Alueen ikääntyneille olisi tarjottava tietoa palvelukeskuksen palveluista siinä lähiympäristössä, jossa he toimivat ja liikkuvat. Kivijalkaryhmän toiminnassa olisi huomioitava alueen ikääntyneiden mahdollinen vahva luontosuhde Keskuspuistoon. Myös kivijalkaryhmän suhdetta palvelukeskuksen tapahtumiin tulisi vahvistaa, jotta ryhmäläisten ja heidän sosiaalisten verkostojensa myötä olisi mahdollista tavoittaa yhä uusia kotona asuvia asiakkaita mukaan palvelukeskuksen toimintaan.

Avainsanat

Asiakaslähtöisyys, lähipalvelut, ryhmätoiminta, sosiaalinen tuki, vanhusasiakas

Authors Title Number of Pages Date	Milla Pitkänen, Eija Tapionlinna Developing Customer Oriented Group Activities with Elderly People Living at Home 56 pages + 3 appendices 2 September 2016
Degree	Bachelor of Social Services and Health Care
Degree Programme	Elderly Care
Specialisation option	Elderly Care
Instructor	Tuula Mikkola, Senior Lecturer
<p>The aim of this study was to gather customer oriented information from those elderly people who were receiving home care services. The information was needed to the development of group activities aimed for elderly customers within home care services. The collaborator in this thesis was the Service-Centre of Pohjois-Haaga. It is a unit which offers recreational and leisure activities for retired people. The services are produced in co-operation by two partners. One of them is an assisted living home which belongs to the Social and Health Care Services of the City of Helsinki. The other partner is a nursing home owned by a non-profit foundation called Helsinki Seniorisäätiö. We reached our study subjects in co-operation with the Western Home Care Unit of the City of Helsinki.</p> <p>This study was carried out using qualitative methods. The theoretical context is based on three (3) theories which are the customer oriented and attainable group activity production, the promotion of social involvement and the forms of social support of elderly people. We interviewed individually five (5) elderly persons living in the neighborhood of the Pohjois-Haaga Service-Centre by using a half structured questionnaire. We asked them about their everyday life, functional ability, health and well-being as background questions. We also investigated their needs of social participation and their expectations of the organized group activities.</p> <p>The results showed that our interviewees stayed at home most of the time. Their essential social contacts were to the nearby living relatives and to the staff of the home care unit. Some of them had still enough functional ability to walk in the environment nearby and therefore possibility to social contacts outside their own home. Some of them had also previous experience of attending organized group activities. They considered meeting other people, discussing with them and having coffee together to be the most important components in participating in the group activities. Impaired functional ability was the factor that had decreased the interviewees' interest in recreations and participation in group activities. We also found out that they did not know about the existence of the Pohjois-Haaga Service-Centre nor of the nearby group activity available.</p> <p>The results lead to the conclusion that the ability of elderly people to reach environment outside their homes gives them possibilities to additional social contacts and friendships. Moreover, the environmental experiences strengthen their social network and enable them to receive emotional and associational support. Elderly people living alone at home need</p>	

encouragement and help from the informal and official helpers to get involved in the group activities. In addition, old people should have the freedom of choosing activities available they really are interested in. They are also interested in influencing the contents of the group meetings.

**Keywords**

attainable services, customer oriented approach, elderly customer, group activity, social support

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus	4
3	Menetelmälliset lähtökohdat	6
3.1	Teemahaastattelu	6
3.2	Kohderyhmä ja haastateltavat	7
3.3	Asiakaslähtöinen palvelujen kehittäminen	8
3.4	Aineiston analyysi	9
4	Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat	10
4.1	Kivijalkaryhmä lähipalveluna	11
4.2	Sosiaalisen osallistumisen edistäminen vanhustyössä	11
4.2.1	Ikääntyneiden psykososiaalinen toimintakyky	12
4.2.2	Ikääntyneiden yksinäisyys	13
4.3	Ikääntyneiden sosiaalisen tuen muodot	16
4.3.1	Emotionaalinen tuki	17
4.3.2	Kumppanuudellinen tuki	18
4.3.3	Ympäristön tuki	20
5	Tulokset	23
5.1	Haastateltujen arjen toteutumisesta	23
5.2	Haastateltujen sosiaalinen osallistuminen	24
5.3	Haastateltujen kokemukset ryhmätoiminnasta	26
6	Johtopäätökset	28
6.1	Haastateltujen sosiaalisen osallistumisen tarpeet	28
6.1.1	Läheiset ihmiset ja ystävät	28
6.1.2	Lähiympäristön sukulaiset	31
6.1.3	Ryhmän antama sosiaalinen tuki	32
6.1.4	Ympäristön tuki	35
6.2	Haastateltujen odotukset tuetun ryhmätoiminnan suhteen	38
7	Lopuksi	44
7.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	48
7.2	Kehitysehdotuksia	50
8	Lähteet	53

## Liitteet

Liite 1. Haastattelupyyntö

Liite 2. Tutkimussuostumus

Liite 3. Teemahaastattelurunko

## 1 Johdanto

Helsingin kaupungin strategisissa tavoitteissa vuosille 2014-2016, kuntalaisten osallisuuden vahvistuminen on perusta ja yksi seitsemästä arvosta, johon kunnan palvelutoiminnan kehittäminen pohjautuu. Helsingin sosiaali- ja terveystieteiden (sote -virasto) tavoitteena on tarjota asiakaslähtöisiä ja osallistumista edistäviä palveluja, jotka perustuvat tutkittuun tietoon ja vastaavat kuntalaisten tarpeisiin. Osallisuuden edistämistyöhön pyritään löytämään tehokkaita toimintatapoja, joilla kuntalaisten tarpeet ja toiveet saadaan paremmin kuuluviin. (Helsingin sosiaali- ja terveystieteiden strategiasuunnitelma vuosille 2014-2016: 4-18.)

Alueelliset palvelukeskukset ovat avainasemassa ikääntyvien helsinkiläisten tavoittamisessa ja heidän palvelutarpeidensa kartoittamisessa. Palvelukeskusten toiminta-ajatuksena on tarjota ikäihmisten toimintakykyä ja hyvinvointia edistäviä ja syrjäytymistä ennaltaehkäiseviä palveluja. Ne ovat olennainen osa ikääntyneiden kotona asumista tukevaa palveluverkkoa, ja ne toimivat kiinteässä yhteistyössä alueen sosiaali- ja lähi-työn, omaishoidon tuen, päivätoiminnan ja kotihoidon kanssa. (Stadin ikäohjelma 2015-2016: 4, 18, 27.)

Opinnäytetyömme tilaaja on Pohjois-Haagan palvelukeskus, joka aloitti toimintansa keväällä 2015. Se on toimintaperiaatteeltaan muihin Helsingin palvelukeskuksiin verrattuna uudentyypinen, koska siinä julkinen ja säätiöpohjainen toimija tuottavat palvelut yhteistyönä. Toimijakumppaneina ovat Helsingin kaupungin Hopeatien palvelutalo ja Helsingin Seniorisäätiön Mariankoti, jotka sijaitsevat vierekkäisillä tonteilla Pohjois-Haagan juna-aseman kupeessa. Palvelukeskuksen yhteistoimintaa kehitetään osana pääkaupunkiseudun GeroMetro -kehittämistrakennetta. (Palvelukeskustoiminta 2015.)

Opinnäytetyömme liittyy kivijalkaryhmätoimintaan, joka on yksi Pohjois-Haagaan kehitettävistä palvelutuotteista. Kivijalkaryhmä on toimintaa, joka on tarkoitus viedä lähelle kotona asuvia, sieltä huonosti liikkeelle pääseviä vanhusasiakkaita. Palvelun tavoitteena on ennaltaehkäistä kotihoidon ja omaishoidon asiakkaiden yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. (Palvelukeskustoiminnan kehittämisohjelma vuosille 2014-2016: 41-42.)

Kun keväällä 2015 Pohjois-Haagan palvelukeskuksen lähellä sijaitsevan Kuparitien asuintalon kerhotilassa oli tarkoitus aloittaa palvelujen kehittämistyöhön sisältyvä kivi-



jalkaryhmä, ei siihen onnistuttu saamaan osallistujia. Tartuimme opinnäytetyössämme tähän ilmiöön. Mielestämme opinnäytetyömme aihe on olennainen palvelukeskuksen näkökulmasta, koska kivijalkaryhmätoiminnan syntymiseksi on oltava asiakkaita, joiden tarpeita vastaamaan toimintaa tarjotaan. Tässä opinnäytetyössä tarkoituksenamme oli selvittää alueella asuvien vanhusasiakkaiden sosiaalisen tuen tarpeita ja heidän odotuksiaan tuetun ryhmätoiminnan suhteen. Uskomme, että opinnäytetyömme asiakaslähtöisyyteen perustuva asiakkaiden tarpeiden selvitys edistää palvelukeskuksen toimijoiden asiakasymmärrystä ja antaa tietoa kivijalkaryhmien sisällön tuottamiseen. (Virtanen - Suoheimo - Lamminmäki - Ahonen - Suokas 2011: 11, 14.)

Toteutimme tutkimuksemme yhteistyössä Pohjois-Haagan palvelukeskuksen ja Läntisen kotihoitoyksikön henkilökunnan ja asiakkaiden kanssa. Päädyimme hankkimaan laadulliseen tutkimukseemme materiaalin teemahaastattelujen muodossa. Haastatelimme maaliskuussa 2016 viisi Pohjois-Haagassa asuvaa kotihoidon asiakasta.

Opinnäytetyömme rakenne etenee niin, että menetelmällisten lähtökohtien luvun jälkeen tuomme esiin työssä vaikuttavia teoreettisia lähtökohtia. Niissä käsittelemme kivijalkaryhmätoimintaa lähipalveluna, sosiaalista osallistumista ihmissuhteiden painottamisen näkökulmasta, psykososiaalista toimintakykyä ja elämänhallinnan suhdetta ja yksinäisyyttä yksinäistävien elämäntapahtumien kautta vanhuuden elämänvaiheessa. Nämä kaikki edellä mainitut näkökohdat ovat työssämme laajempia ilmiöitä, jotka vaikuttavat tuetusti kotona asuvien iäkkäiden ihmisten elämään. Lisäksi yhtenä laajempana taustavaikuttajana ovat haastateltujen elämäntilanteet, toimintakyky, terveys ja hyvinvointi. Näemme, että nämä tekijät ovat yhteydessä siihen, milloin ja minkälaista sosiaalista tukea ikääntynyt tarvitsee. Näihin taustavaikuttajiin palaamme tuloksia käsittelevässä luvussa 5.

Laajempien teoreettisten lähtökohtien jälkeen etenemme sosiaalisen tuen muotoihin iäkkään ihmisen elämässä. Ryhmässä tai kahdenkeskisissä vuorovaikutussuhteissa ilmenevä sosiaalinen tuki jakautuu emotionaaliseen, välineelliseen, tiedolliseen ja arviointitukeen (Jansson 2012: 14). Sosiaaliseen tukeen voidaan lukea myös kumppanuudellinen tuki (Machielse - Hortulanus 2014: 121). Näistä muodoista käsittelemme työssämme emotionaalista ja kumppanuudellista tukea, koska kohderyhmämme vastaukset painottuivat näihin muotoihin. Omana ratkaisunamme on tässä työssä liittää sosiaalisen tuen muotojen jatkumon käsittelyyn ympäristön tuki kohderyhmämme vastausten perusteella. Määrittelemme ympäristön ihmisen muokkaamaksi kokonaisuudeksi, jossa

on sosiaalisen, kulttuurisen ja fyysisen toimintaympäristön ominaisuuksia (Rossi 2010: 79 - 81, 100; Salonen 2009: 72 - 82).

## 2 Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa asiakastietoa Kuparitupa -kivijalkaryhmää varten. Asiakastiedolla tarkoitamme haastattelutietoa, jota keräsimme sellaisilta iäkkäiltä, jotka voisivat olla mahdollisia asiakkaita Kuparitupa-ryhmässä tai muussa vastaavassa Pohjois-Haagan palvelukeskuksen perustamassa kivijalkaryhmässä. Tähtäämme opinnäytetyön asiakastiedolla sellaiseen asiakaslähtöisyyden kehittämiseen, jossa asiakkaat nähdään aktiivisina toimijoina, ei passiivisina toimenpiteiden kohteina. Geronomiopiskelijoina näemme iäkkäät haastateltavat asiakkaina, jotka käyttävät palveluita omista henkilökohtaisista tarpeistaan ja lähtökohdistaan. Pohjois-Haagan palvelukeskuksen ammattilaiset ovat lopulta se toimija, joka muuttaa keräämämme tiedon Kuparitupa -ryhmän kehittämistä ja tuottamista hyödyttäviksi päätöksiksi. Tällä tavoin palvelukeskus korostaa asiakaslähtöisyydessä asiakkaiden valinnan mahdollisuuksia, vaikka se samalla joutuu huomioimaan tuottamansa Kuparitupa-ryhmän kustannustehokkuuden. (Virtanen ym. 2011: 5.)

Työelämälle opinnäytetyömme on tärkeä, koska tuotamme palvelukeskuksen toimijoille tietoa potentiaalisten kivijalkaryhmään osallistuvien vanhusten toimintakyvystä, elämänlaadusta ja sosiaalisen tuen tarpeista heidän lähiympäristössään. Tutkimuksen tuottaman tiedon avulla myös kotihoito ja omaishoidon toimijat voivat laajentaa ymmärrystään asiakkaidensa elämismaailmasta ja palvelutoiveista. Opinnäytetyömme antamasta tiedosta hyötyvät Pohjois-Haagan palvelukeskuksen lisäksi GeroMetro -kehittämiskeskityksen toimijat.

Asiakkaat hyötyvät tutkimuksesta, koska sen avulla Pohjois-Haagan palvelukeskus voi tuottaa toimintaa, joka vastaa kivijalkaryhmän asiakkaiden tarpeisiin ja odotuksiin. Tutkimustietoa on mahdollista hyödyntää myös muiden vastaavien kivijalkaryhmien toiminnan tuottamisessa.

Opinnäytetyömme pääkysymys on:

Mitä sosiaalisen osallistumisen tarpeita Pohjois-Haagan palvelukeskuksen alueella asuvilla kotihoidon ja omaishoidon tuen vanhusasiakkailta on?

Opinnäytetyömme alakysymys on:

Minkälaisia odotuksia vanhusasiakkailla on Pohjois-Haagan palvelukeskuksen kivijalkaryhmätoiminnan suhteen?

Opinnäytetyömme pääkysymykseen haimme vastauksia selvittämällä haastateltujen sosiaalisia suhteita ja arjen toimintaympäristöissä toimimista ja harrastamista. Tähän ratkaisuun päädyimme, koska haastateltujen mahdolliset ystävyys- ja sukulaissuhteet antavat meille tietoa heidän elämässään olevasta sosiaalisen tuen laadusta ja myös määrästä. Emme keskittyneet teemahaastatteluissa yksinäisyyden teemaan, koska halusimme välttää haastateltuina olleille ikäihmisille syntyvän negatiivisen leimautumisen kokemuksen. Otimme yksinäisyyden kuitenkin esille sopivaksi katsomillamme tavoilla kussakin haastattelussa. Käsitlemme luvussa 6.1. haastateltujen läheisiä ihmisiä ja ystäviä, lähiympäristön sukulaisia, ryhmän antamaa sosiaalista tukea ja ympäristön tukea. Käsitlemme vastauksia haastateltava kerrallaan. Toisinaan olemme yhdistäneet haastateltavien vastauksia, jos ne ovat olleet lyhyitä.

Opinnäytetyömme alakysymystä selvitimme kysymällä haastatelluilta suoraan heidän toiveistaan, jotka liittyvät ryhmätoimintaan. Näitä vastauksia käsitlemme luvussa 6.2. Tässä luvussa teoreettinen tausta kulkee etäämpänä, koska tarkoituksena oli pikemminkin kerätä työelämäkumppania varten sitä suoraan hyödyttävää tietoa. Sosiaalisen tuen merkityksellisyys ja osatekijät ovat kuitenkin tässä luvussa esitettyjä vastauksia motivoivia tekijöitä ja taustavaikuttajia, toisin sanoen kysyimme ryhmätoiminnasta, joka jo lähtökohtaisesti sisältää sosiaalisen tuen ajatuksen. Valitsimme tässä luvussa vastusten käsittelytavaksi anonyymin viittaustavan haastateltuihin, koska pidimme tärkeänä painottaa ryhmätoimintaa. Näin siis vastaajien identifiointi on toissijaista.

### 3 Menetelmälliset lähtökohdat

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus, jolla pyrimme saamaan tietoa potentiaalisten kivijalkaryhmätoimintaan osallistuvien ikäihmisten sosiaalisen tuen tarpeista ja palvelutoiveista. Tavoitteenamme on laadullisen tutkimusotteen keinoin saavuttaa kohde-ryhmästämme asiakasymmärrystä ja tuottaa sen avulla informaatiota, jota voidaan hyödyntää ryhmätoiminnan asiakaslähtöiseen kehittämiseen. Opinnäytetyömme teoreettiset lähtökohdat, jotka esittelemme luvussa 4, nousivat kivijalkaryhmätoiminnan tavoitteista, tarjotun palvelun kohteena olevien kotona asuvien vanhusasiakkaiden oletetuista sosiaalisen osallistumisen tarpeista ja heidän roolistaan lähipalvelun kehittämisessä. Aineiston keruumenetelmäksi valitsimme yksilölliset teemahaastattelut. Aineistoa lukemalla pyrimme hahmottamaan siitä nousevat asiakokonaisuudet. Analysoimme tutkimustulostemme sisältöä sekä aineisto- että teoriapohjaisesti. (Kananen 2015: 64-67, 159-161; Tuomi – Sarajärvi 2009: 18.)

#### 3.1 Teemahaastattelu

Valitsimme tiedonkeruumuodoksemme haastattelun, koska tavoitteenamme on saada potentiaalisten kivijalkaryhmäläisten ääni kuuluviin asiakaslähtöisen kehittämistyön periaatteen mukaisesti. Geronomiopiskeijoina halusimme päästä suoraan kielelliseen vuorovaikutukseen vanhusasiakkaiden kanssa niin, että voimme antaa heille vapauden tuoda esiin heille itselleen tärkeitä painotuksia vastauksissaan. Koimme haastattelun edistävän asiakaslähtöisyyttä ja antavan meille mahdollisuuden löytää vanhusten vastausten taustalla olevia mahdollisia motiiveja ja merkityksiä. (Hirsjärvi - Hurme 2008: 34-35.)

Varmistimme haastattelusuunnitelmaa tehdessämme, että etenemme haastatteluissa saman toimintatavan mukaisesti ja käytämme samoja välineitä. Laadimme teemahaastattelulle rungon (Liite 3), jonka tarkoituksena oli toimia keskustelun tukena ja rajaajana sekä antaa meille tutkijoina väljyyttä päästä paremmin vuorovaikutukseen haastateltaviemme kanssa. Haastattelun teemojen avulla pyrimme saamaan kuvan tutkittavien elämäntilanteista sekä siitä, millaiseksi he kokevat nykyisen toimintakykynsä, terveytensä ja hyvinvointinsa. Pyrimme selvittämään, millaista tutkittavien arkinen sosiaalinen osallistuminen on ja kokevatko he turvattomuutta tai yksinäisyyttä. Selvitimme myös, minkälaisia toiveita heillä on sosiaalisen kanssakäymisen ja tulevaisuutensa suhteen ja

minkälaisia ajatuksia ja/tai odotuksia heillä on ryhmätoiminnan suhteen. (Hirsjärvi - Hurme 2008: 48; Kananen 2015: 153 -155.) Tutustuimme teemahaastattelurunkoa tehdessä metodikirjallisuuden lisäksi Helsingin kaupungin vanhuspalveluissa käytettyihin haastattelutyökaluihin. Saimme edellä kuvatun haastattelurunkomme teemavalintoihin tukea kahdesta kotihoidon asiakastyössä käytettävästä haastattelulomakkeesta. Toinen lähteistä on KÄPI -projektissa kehitetty Minun arkeni -tehtäväkirja ja toinen on Laajasalon hyvä tyyppi -hankkeessa käytetty, Anna Porkon pro gradu -työssään esittelemä asiakashaastattelulomake. (Minun arkeni -tehtäväkirja 2014; Porko 2015: 29.)

### 3.2 Kohderyhmä ja haastateltavat

Tutkimuksemme kohderyhmäksi muodostui Helsingin kaupungin Läntisen kotihoitoyksikön, Haagan palvelualueella asuvat kotihoidon palvelujen piirissä olevat iäkkäät asiakkaat. Tutkimusluvan opinnäytetyömme toteuttamiseen myönsi Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden Läntinen palvelualue (Tutkimus- ja kehittämishankeluvat 2015). Kohderyhmän haastateltavat henkilöt tavoitimme yhteistyössä kotihoidon ohjaajan, palvelukeskuksen vastaavan ohjaajan ja vastuuhoidajien kanssa. Kotihoidon henkilökunta toimitti haastattelupyynnöjä asiakkailleen niin, että potentiaalisille haastateltaville tarjottiin mahdollisuutta ottaa vastaan opinnäytetyöhömmme liittyvä haastattelukäynti. Pyyntölomakkeessa tutkimuksen tavoitteeksi kerroimme, että keräämäämme tietoa Pohjois-Haagan palvelukeskuksen tarjoamien palvelujen kehittämiseksi. Toivoimme saavamme haastateltaviksi 4-5 asiakasta. Toive perustui arvioituun aikaresurssiimme ja siihen, että uskoimme haastateltavien määrän olevan riittävä antamaan meille käsitystä kohderyhmän ajatuksista. Kotihoidon henkilökunta välitti meille sellaisten asiakkaiden yhteystietoja, jotka olivat alustavasti suhtautuneet myönteisesti haastattelupyynn- töömme. Yhteydenottojemme perusteella saimme haastateltaviksemme viisi (5) henkilöä, joista neljä (4) oli naisia ja yksi (1) mies. (Kananen 2014: 31)

Opinnäytetyömme raportointiosassa kirjoitamme haastattelemistamme henkilöistä etunimillä. Nimet eivät ole heidän omiaan, vaan olemme antaneet jokaiselle henkilölle muunnetun nimen. Kerromme tulokset -osion alussa heidän taustatiedoistaan myös iän ja Pohjois-Haagassa asumisen ajan. Uskomme, että nimien käyttö tekee raporttimme tekstin lukemisesta miellyttävämpää ja antaa haastateltaviemme äänille mahdollisuuden tulla aidommin ja luonnollisemmin kuulluksi. Emme kerro haastateltavistamme sellaisia tietoja, jotka vaarantaisivat heidän anonymiteettinsä.

### 3.3 Asiakslähtöinen palvelujen kehittäminen

Asiakslähtöisyys on opinnäytetyössämme tutkimuksellinen tulokulma, koska opinnäytetyömme keskeisenä tavoitteena on tuoda asiakkaan näkökulma vahvemmin mukaan kivijalkaryhmätoiminnan kehittämisajatteluun. Tutustuimme asiakastiedon hankkimisen metodiin perehtymällä Petri Virtasen ym. (2011) teokseen ”Matkaopas asiakslähtöisten sosiaali- ja terveystalvelujen kehittämiseen”. Kirja antoi työhömmä hyödyllisen näkökulman, jonka mukaan asiakslähtöinen asiakkaiden osallistaminen sosiaali- ja terveyshuollon palveluiden suunnitteluun parantaa niiden laatua. (Virtanen ym. 2011: 58 - 59.)

Sosiaali- ja terveystalveluissa asiakslähtöisyydessä ajatellaan olevan neljä keskeistä ulottuvuutta. Ensinnäkin toiminnan tulee perustua ihmisarvoisuuteen, joka antaa asiakslähtöiselle palvelulle arvoperustan. Ryhmätoiminnan organisointi lähtee asiakkaiden tarpeista, joista palveluntuottajalle pitäisi muodostua selkeä asiakasymmärrys. Asiakkaiden on tärkeä päästä osallistumaan aktiivisina toimijoina ryhmätoiminnan toteutumiseen niin, etteivät he jää vain passiivisiksi palvelun kohteiksi. Ryhmätoiminta on parhaimmillaan työntekijöiden ja asiakkaiden yhdenvertaista kumppanuustoimintaa, jossa korostuu asiakkaiden oman elämän asiantuntemus. (Virtanen ym. 2011: 19.)

Pohjois-Haagan palvelukeskuksen Kuparitupa -ryhmän alkuperäisessä asiakasrekrytoinnissa oli jo huomioitu kotihoidon niukkaan aikaresurssiin liittyvät haasteet (Engeström - Niemelä - Nummijoki - Nyman 2009: 141, 156), jonka vuoksi ryhmään ohjauksen helpottamiseksi sen suunnittelusta vastaavat henkilöt loivat kivijalkaryhmään osallistujan asiakasprofiilin. Sen kuvailemana Kuparitupa -ryhmä on tarkoitettu asiakkaalle, joka on yksinäinen ja hänen sosiaalinen verkostonsa on suppea. Asiakkaalla saattaa olla vähän kontakteja, hän ei osallistu kodin ulkopuoliseen toimintaan eikä käy päivätoiminnassa. Hänellä on havaittu sosiaalisen tuen tarvetta, lievä tai keskivaikea muistisairaus. Asiakas voi myös olla kotihoidon tukipalveluasiakas. (Päivärinne – Raatikainen 2015.) Kotihoidon toimijat käyttivät näitä samoja, asiakasprofiilissa kuvattuja kriteerejä valitessaan potentiaalisia asiakkaita haastateltaviksi tutkimukseemme.

Pyrimme haastatteluissamme saamaan kuvan kohderyhmämme asiakkaiden elämämaailmasta. Tavoitteenamme on välittää tutkimustulostemme avulla heidän antamaansa asiakslähtöistä tietoa palvelukeskuksen toiminnan kehittäjille palvelun sisällön tuot-

tamisen suuntaviivoiksi. Tällä tavoin haastateltavat voivat olla osallisia tuetun ryhmätoiminnan kehittämisprosessissa. (Virtanen ym. 2011: 33.)

### 3.4 Aineiston analyysi

Keräsimme aineiston tutkimukseemme haastattelemalla kohderyhmän edustajia yksilöhaastatteluin. Teimme haastattelut maaliskuussa 2016. Tapaamiset olivat kahdenkeskisiä niin, että toinen meistä haastatteli kolme (3) henkilöä ja toinen haastatteli kaksi (2) henkilöä. Toteutimme haastattelut asiakkaiden kotona alaluvussa 3.1 kuvatun, puolistrukturoidun teemahaastattelulomakkeen pohjalta. (Kananen 2015: 148.) Tallensimme haastattelut digitaaliseen muotoon ja litteroimme eli yhteismitallistimme ne. Pyrimme muuttamaan haastatteluaineiston tekstimuotoon, jossa kaikki haastattelijan ja haastateltavan puhumat asiat ja lauseet ovat alkuperäisessä muodossaan. Emme käyttäneet litteroinnin erikoismerkkejä, vaan editoimme tekstin vuoropuhelumuotoon. (Kananen 2014: 102; Saaranen-Kauppinen - Puusniekka 2006.)

Luimme kaikki viisi (5) litteroitua haastattelukokonaisuutta tahoillamme useaan kertaan, jonka jälkeen keskustelimme, mitä erilaisia asioita teksteistä nousi esille tutkimuskysymystemme näkökulmasta. Haastateltavat toivat vastauksissaan esille sosiaalisen tuen muotoja, joihin tutustuimme tarkemmin. Tämän vuoksi päädyimme sijoittamaan teoreettiseen viitekehikseemme alaluvun, jossa käsittelemme emotionaalista, kumppanuudellista ja ympäristön sosiaalista tukea ikääntyneiden näkökulmasta. Analysoimme aineistoa aineistolähtöisesti ja peilasimme sitä teoreettiseen viitekehikseemme. Teemoittelimme ja tyypittelimme aineistoa teemahaastattelurunkomme mukaisesti. Pyrimme kirjoittamaan haastateltujen perus- ja taustatieto-osioista raporttimme tuloksiin luonnehdintaa kohderyhmän edustajien elämäntilanteista. Kuvailemme heidän toimintakykyään, heidän terveyden ja hyvinvoinnin tuntemuksiaan, millaista heidän sosiaalinen osallistumisensa on ja millaisia aiempia kokemuksia heillä on ryhmätoimintaan osallistumisesta. Johtopäätösosiossa pyrimme löytämään sosiaalisen osallistumisen ja psykososiaalisen ryhmätoiminnan teemojen alueilta vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Lopuksi -luvussa arvioimme, kykenimmekö tuottamaan uutta tietoa kivijalkaryhmätoiminnan käyttäjistä palvelun tuottajille, pohdimme työmme eettisyyttä ja luotettavuutta ja teemme ehdotuksia kivijalkaryhmätoiminnan kehittämiseksi. (Kananen 2014: 109; Tuomi -Sarajärvi 2009: 91-93.)



#### 4 Opinnäytetyön teoreettiset lähtökohdat

Opinnäytetyötämme ohjaa käsitys siitä, että sosiaaliseen suhdeverkostoon liittyminen, siinä toimiminen ja sen hyödyntäminen on yleisesti yksilön hyvinvointia lisäävää. Tämän myötä käsitämme, että sosiaalinen osallistuminen lisää mahdollisuuksia hyvään ikääntymiseen. (Machielse - Hortulanus 2014: 119.) Ihminen voi joutua ikääntyessään turvautumaan lisääntyvästi muiden apuun. Tästä huolimatta hänellä on yksilöllisiä lähtökohtia ja valmiuksia selvittää ikääntymisen myötä kohtaamistaan haasteista, koska hänen mielikuvansa itsestään ja hänen itsekunnioituksensa ovat rakentuneet läpi eletyn elämän. (Machielse - Hortulanus 2014: 121.) Myös tämä ikääntymisen ja itsetunte muksen rakentumisen välinen suhde on opinnäytetyössämme tärkeä näkökohta.

Opinnäytetyömme keskeisenä ajatuksena on, että iäkkäälle ihmiselle sosiaalinen osallistuminen tarjoaa mahdollisuuden antaa ja vastaanottaa sosiaalista tukea. Tämä tuki on tärkeää, koska monenlaiset muutokset ja kokemukset voivat vaikuttaa vanhan ihmisen elämänhallintaan. Sopeutumistilanteissa keskeisenä tekijänä ikääntyneelle voi toimia ryhmässä saatu sosiaalinen tuki. Se voi vaikuttaa myönteisesti yksilön sosiaaliseen, psyykkiseen tai somaattiseen terveyteen ja hyvinvointiin. (Jansson 2012: 14.) Käsittelemme sosiaalista tukea sosiaalisen liittymisen näkökulmasta, jolloin tutkimme, miten ikääntyneet haastattelemamme henkilöt ovat suhteessa läheisiin ja omaisiin ja millaisia mahdollisuuksia heillä olisi näihin suhteisiin (Metteri - Haukka-Wacklin 2004: 56).

Tavoitteenamme oli keskittyä haastateltavien ryhmätoiminnasta saamiin sosiaalisen tuen muotoihin, mutta pääosaan työssämme nousivat muut asuinalueella tai -talossa ja läheisten ja omaisten kanssa saadut sosiaalisen tuen kokemukset. Hyväksyimme tämän fokuksen vaihdoksen, koska tällä tavoin esiin tulee myös ikäihmisen elämässä mahdollisesti oleva sosiaalisen tuen moninaisuus. Muutoksen hyväksyntää edesauttoi myös se, että ikääntynyt ei todennäköisesti saa sosiaalista tukea vain ryhmätoiminnan kautta vaan myös muista lähteistä. Näemme, että eri lähteistä tulevat sosiaalisen tuen kokemukset toimivat ikääntyneen elämässä toisiaan tukien.

Työmme taustalla tulee käsitellyksi myös ikääntyneiden sosiaalisen verkoston rakenne, jolloin esillä on esimerkiksi suhteiden tiheys, kesto ja vastavuoroisuus. Myös suhteiden toiminnallinen sisältö eli tuen laatu tulee käsitellyksi. (Metteri - Haukka-Wacklin 2004: 56.) Sosiaalisen tuen osa-alueet eivät sulje toisiaan pois. Laajimmillaan työssämme

viittaamme sosiaalisella tuella ihmisten, lähiyhteisöjen ja julkisten organisaatioiden tuottamiin palveluihin, joiden kautta ihminen voi lisätä elämänhallintaansa ja autonomisuuttaan. (Metteri - Haukka-Wacklin 2004: 57.)

#### 4.1 Kivijalkaryhmä lähipalveluna

Kivijalkaryhmä -käsite on otettu käyttöön Helsingin palvelukeskustoiminnassa Riistavuoren monipuolisen vanhustenkeskuksen kehittämisprojektissa (2006-2009) ja uuden toimintamallin jalkauttamistyössä. Kivijalka -termi ryhmätoiminnassa peilautuu ajatukseen kivijalkakaupasta, joka on pieni, sijaitsee lähellä ihmisten asuinpaikkaa ja on helposti saavutettavissa. (Santama 2015; Mikkola – Heitto – Rahikka 2015: 24; Soini ym. 2011: 15.)

Palvelun tuottajan näkökulmasta kivijalkaryhmätoiminta on lähipalvelua, jonka tärkein määrittelyn peruste on palvelun fyysinen läheisyys. (Kuopila – Nieminen 2014: 4.) Terveysten ja hyvinvoinnin laitos määrittelee lähipalvelukäsitteelle neljä kriteeriä. Lähipalvelu on arkipäiväistä, sille löytyy riittävästi asiakkaita, se sijaitsee riittävän lähellä, se on ihmisläheistä, huomioivaa sekä miellyttävää käyttää. Kivijalkaryhmätoiminta on sosiaali- ja terveyspalvelujen toimialan lähipalvelua, koska sillä pyritään vastaamaan tietyllä alueella asuvien, samansisältöisiä palvelutarpeita omaavien vanhusasiakkaiden tarpeisiin. (Zitting – Ilmarinen 2010: 55-56.)

#### 4.2 Sosiaalisen osallistumisen edistäminen vanhustyössä

Toimivat ja merkitykselliset sosiaaliset suhteet luovat ihmiselle hyvinvointia läpi elämän. Ikääntyessä mahdollisuudet osallistua sosiaalisen elämän aktiviteetteihin voivat vähentyä. Osallistuminen saattaa vaikeutua, kun terveydentilaan tulee muutoksia tai kun kyvyssä liikkua ilmenee rajoituksia. Tällaisessa tilanteessa ikääntynyt kuitenkin tarvitsee aikaisempaa enemmän apua ja tukea lähimmäisiltään ja muulta verkostolta. Tämän tapahtumakulun tuloksena ikääntyneelle ihmiselle sosiaalinen yhteenkuuluvuus (social integration) ja sosiaalinen tuki (social support) ovat erityisen tärkeitä. (Machielse - Hortulanus 2014: 121.)

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan kokemusta johonkin sosiaaliseen ryhmään kuulumisesta. Yksilö voi kokea ryhmässä henkilökohtaista osallistumista (per-

sonal involvement), läheisyyttä ja muodostaa ystävyssuhteita. Ryhmään kuuluminen on tärkeää esimerkiksi sosiaalisen identiteetin rakentumisen ja omanarvontunnon ylläpitämisen kannalta. Sosiaalisista suhteista osallisena oleminen tarjoaa sosiaalista tukea. Yksilöllä on mahdollisuus tukeutua hänen läheisiinsä ja heidän tarjoamaan apuun ja tukeen, kun siihen ilmenee tarvetta. Kun hän voi luottaa saavansa apua, hyvinvoinnin kokemus vain vahvistuu. On olemassa useita sosiaalisen tuen muotoja, joista käsittelemme muutamia edempänä luvussa 4.3. (Michaelse - Hortulanus 2014: 121.)

Ikääntyneiden sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuudet ovat Suomessa vähentyneet, kun esimerkiksi perinteiset kylä- ja yhteisötapaukset ovat harvinaistuneet. Myös yksilön saama yhteisöllinen tuki on aikaisempaan verrattuna pienimuotoisempaa. Tämänkaltaiset muutokset altistavat ikääntyneitä kokemaan yksinäisyyttä. Ikääntynyt voi hakea uudenlaista yhteisöllisyyden kokemusta psykososiaalisesta ryhmätoiminnasta. (Jansson 2012: 15.)

Psykososiaalinen ryhmätoiminta tuo yksinäisen ikääntyneen ihmisen elämään yhdessä tekemisen kokemuksen ja sitä kautta sosiaalista kanssakäymistä. Ikääntyneen on mahdollista saada vertaistukea ja siten edistää elämänhallintaansa. Yksinäisyys voi olla ryhmätoiminnan syynä, kuten se on ollut esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton kehittämässä Ystäväpiiri-toiminnassa. Etenkin ryhmäläisten välinen keskustelu on psykososiaalisessa ryhmätoiminnassa tärkeää, koska se lujittaa sosiaalisten suhteiden verkostoa. Psykososiaalisella ohjauksella tarjotaan iäkkäälle osallistujalle mahdollisuus tuoda ryhmän käsiteltäväksi tärkeäksi kokemiaan asioita. (Jansson 2012: 16 - 17.)

#### 4.2.1 Ikääntyneiden psykososiaalinen toimintakyky

Hyvä psykososiaalinen toimintakyky voidaan nähdä yksinäisyyden vastakohtana. Psykososiaalisen toimintakykyyn liittyy myönteisiä tekijöitä, kuten esimerkiksi hyväksi arvioitu terveys ja myönteinen elämänasenne. Psykososiaalisessa toimintakyvyssä psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky yhdistyvät, ja henkilö kykenee näin toimimaan itselleen tavanomaisessa yhteisössä. Nämä osa-alueet saavat tukea myös fyysisestä toimintakyvystä, koska ihminen on kokonaisuus. (Jansson 2012: 13.)

Psykososiaalinen toimintakyky ohjaa ihmistä ymmärtämään, mistä hänen identiteettinsä rakentuu. Kun ihminen ymmärtää itseään ja muiden odotuksia itseään kohtaan, hän voi hallita elämänsä riittävästi. Tässä on siis kyse arkielämän ja elämäntilanteiden

hallinnasta. Elämänhallinnan tunne voi vaurioitua, jos yksilö menettää esimerkiksi puolisonsa. Jos elämänhallinnan tunnetta ei saavuteta uudelleen, on vaarana syrjäytyminen ja voimakkaat yksinäisyyden kokemukset. Kun ikääntynyt joutuu vastaavaan tilanteeseen, on tärkeää ottaa vastaan sosiaalista tukea. Ikääntynyt voi psykososiaalisessa ryhmätoiminnassa saada sosiaalista tukea, jonka avulla hän voi sopeutua muutos- ja kriisitilanteisiin. (Jansson 2012: 14.)

Machielse ja Hortulanus (2014: 119) kirjoittavat elämänhallinnasta tasapainon saavuttamisen näkökulmasta. He toteavat, että ikääntyminen tuo elämään haastavia tilanteita ja olosuhteita. Kun ikääntynyt voi haasteiden kohdatessa käyttää hyväkseen henkilökohtaisia kompetenssejaan, hänellä on paremmat edellytykset vaikuttaa aktiivisesti elämänsä kulkuaan. Kun iäkäs pystyy hyödyntämään omia voimavarojaan, hän kykenee todennäköisesti myös pitämään yllä itselleen merkityksellisiä ja häntä itseään tukevia suhdeverkostoja. Iäkkään ihmisen selviämistä arjessa auttaa suuresti kyky nojautua suhdeverkoston tarjoamaan apuun silloin, kun iäkäs kokee tarvitsevansa apua ympäristöstään. Iäkkään on mahdollista saavuttaa kokemus erinomaisesta hyvinvoinnista, kun hän löytää tasapainon autonomiansa ja riippuvaisuutensa välillä. Toisin sanoen iäkkään olisi hyvä olla yhteydessä toisiin, että hän pystyisi käyttämään psykososiaalista toimintakykyään ja saamaan sitä kautta hyvinvoinnin kokemuksia. (Machielse – Hortulanus 2014: 119.)

#### 4.2.2 Ikääntyneiden yksinäisyys

On tyypillistä, että yksinäisyys lisääntyy henkilön ikääntyessä. Yksinäisyyden kokemus ei varsinaisesti johdu ikääntymisestä, mutta esimerkiksi ikääntymiseen liittyvä toimintakyvyn heikkeneminen ja sosiaalisten kontaktien väheneminen ovat yksinäisyyden kokemuksesta lisääviä tekijöitä. Läheisiä menettäneellä ikääntyneellä saattaa olla vain harvoja ihmisiä, joiden kanssa hän voisi jakaa menneisyytensä elämää ja tuoda esille tärkeänä pitämiään asioita. Iäkkään yksinäisyyttä on merkittävää ehkäistä ja helpottaa, koska yksinäisyys on yhteydessä moniin terveyttä ja hyvinvointia alentaviin tekijöihin, kuten masennukseen ja muistin heikkenemiseen. (Jansson 2012: 12.) On siis huomattava, että terveyden ja toimintakyvyn yhteydet yksinäisyyteen saattavat toimia kumpaankin suuntaan. Hyvinvoinnin näkökulmasta yksinäisyys saa aikaan kärsimystä ja kielteisiä tunteita, joille on ominaista ilmetä erilaisina käyttäytymistapoina, kuten passiivisuutena tai sosiaalisena pelkona. (Jansson 2012: 13.)

Ikääntyneen väestön yksinäisyydestä ja eristyneisyydestä on tullut laaja-alainen haaste nykyajalle. Vanhustyön ammattilaiset pyrkivät tukemaan iäkästä ihmistä niin, ettei yksinäisyys johda masennukseen ja muihin ongelmiin. Kun iäkkäiden kokemuksia yksinäisyydestä on kerätty, on saatu selville, että iäkkäät saattavat tavata ystäviä ja läheisiä riittävästi, mutta näihin tapaamisiin liittyvät odotukset ja tapaamisista saatu tyydytys jäävät vaillinaiseksi. Tarkkaa tutkimustietoa iäkkäiden yksinäisyydestä ei ole kuitenkaan olemassa. Yleisesti ottaen yksinäisyyttä on mahdollista kokea myös toisten seurassa ollessa, mutta toisaalta yksin asuvat ja yksin viihtyvät henkilöt eivät välttämättä koe itseään yksinäisiksi. (Saaristo 2011: 131.)

Yksinäisyyttä voidaan pitää vanhenemiseen liittyvänä kielteisenä seurauksena samoin kuin muita menetyksiä, kuten raihnaisuutta, sairauksia, ulkonäön muutoksia, toimintakyvyn heikkenemistä, riippuvuutta muista ja syrjäytymistä. Näitä kielteisiä seikkoja tasapainottavat vanhenemiseen liitetty kokemuksen, moninaisten taitojen ja viisauden lisääntyminen. Lukuisista menetyksistä huolimatta vanhuus voi olla myös seesteisyyden ja erilaisten vapauksien aikaa. (Saaristo 2011: 132.)

Vanhuus on elämänvaihe, jossa mennyt elämä ja elämän rajallisuus ovat ihmisen käsiteltävinä monella tasolla. Erilaiset tunteet tulevat käsiteltäviksi. Yksinäisyyden tunteen ohella on usein surumielisyyttä ja jopa masentunutta mielenvirettä. Riskinä on, että vanhuudesta muodostuu depressiivinen, tuhoava ja elämänvoimaa vievä prosessi. Vanhuuden elämänvaiheeseen kivuliaisuutta ja yksinäisyyttä voivat tuoda tietoisuuteen nousevat menetetyt ihmiset ja mahdollisuudet. Myös oman ruumiin haurastumisen tuomat muutokset ja ystäväpiirin harveneminen voivat vaikuttaa elämänhaluun. Useimmiten kuitenkin vanhuuden elämänvaiheen tunteisiin sisältyy ajatus toivosta. Sen avulla ikääntynyt voi kulkea elämässään kohti eheyttävää psyykkistä muutosta. (Saaristo 2011: 134.)

Machielsen ja Hortulanuksen (2014: 121) mukaan vanhuuden elämänvaiheessa kohdatuista muutoksista selviämiseen pätevät samat tekijät kuin muutosten kohtaamiseen muissakin elämänvaiheissa. Heidän mukaansa elämänmuutokset ovat jatkuvassa vuoropuhelussa jokaisen yksilön itsekäsityksen ja itsekunnioituksen kanssa. Toisin sanoen hyvä itsensä tuntemus ja kunnioitus auttavat yksilöä myös vanhuudessa selviämään esimerkiksi menetyksen kokemuksista ja sairauksista. Itsetuntemus ja itsekunnioitus ovat tärkeitä kompetensseja myös ikääntyneelle ihmiselle. (Machielse - Hortulanus 2014: 121.)

Liisa Saaristo (2011) on kerännyt aineistoa iäkkäiden kokemista vaikeista elämäntapahtumista. Hän halusi kyselyssään tietää myös elämäntapahtumista, jotka yksinäistivät iäkkäitä eniten. Kyselyn vastausten perusteella Saaristo muodosti yksinäisyyden näkökulmasta kuusi kategoriaa. Vaikeimmaksi elämäntapahtumaksi nimettiin puolison menetys. Jos pariskunta oli elänyt pitkään yhdessä tai yhteiset eläkevuodet oli koettu merkityksellisiksi, sitä vaikeampana puolison menetys näyttäytyi. Puolison kuoleman jälkeen elämästä oli kadonnut läheinen, jota yhteinen elämä oli muovannut ymmärrettäväksi. Puoliso oli jakanut arjen työtä niin, että tehtävät täydensivät toisiaan. Iäkkäät kokivat, että suhteesta oli tullut iso, konkreettinen osa itseä ja että tämä osa oli menetetty lopullisesti. Jos iäkkäillä oli mahdollisuuksia menettämiskokemuksen jakamiseen, he kokivat, että raskaasta tilanteesta oli helpompi selviytyä. (Saaristo 2011: 135.)

Myöhemmällä iällä koettu avioero oli toinen yksinäistävä elämäntapahtuma. Avioero toi mukanaan suurta syyllisyyttä ja häpeää. Avioero koettiin menetykseksi, jonka aiheuttamaa suruprosessia verrattiin monimutkaisemmaksi ja raskaammaksi kuin kuoleman tuottamaa surua. Iäkkäät kokivat, etteivät he saaneet yksin jäätyään ympäristöltä tukea. He elivät suruaan aivan yksin. (Saaristo 2011: 135.)

Lasten tai lastenlasten elämänvaikeudet nousivat vastauksissa kolmanneksi merkittäväksi yksinäistäväksi elämäntapahtumaksi. Isovanhemmat kokivat, etteivät osanneet auttaa jälkikasvunsa elämässä olleissa ongelmatilanteissa. Tällaisia ongelmia aiheutui esimerkiksi päihteiden käyttämisestä ja työttömyydestä. Iäkkäille surua tuotti se, että jälkikasvun oli yritettävä elää elämäänsä vaikeissa olosuhteissa. Vaikeuksien seuraaminen saattoi horjuttaa myös iäkkäiden omaa elämänuskoa. Heidän ei ollut helppoa puhua tällaisista kokemuksista muiden kanssa. (Saaristo 2011: 135.)

Ikääntyneiden kokemuksissa muut luopumiset ovat neljäntenä suurena yksinäistäväänä tekijänä. Luopumiset ovat luonnollinen osa ihmisen elämänkulkua, mutta siirtyminen keski-ikästä vanhuuteen on yllättävän vaikeaksi koettu vaihe, koska suomalainen yhteiskunta on pitkälle työkeskeinen. Eläkkeelle siirtyminen on tapahtuma, jota odotetaan, mutta joka toteutuessaan voi tuoda mukanaan syyllisyyttä ja häpeää, kun vapaa-aika ei tunnukaan antoisalta. Eläkkeelle siirtymiseen liittyvää ahdistusta on vaikea jakaa muiden kanssa. (Saaristo 2011: 135.)

Omat sairaudet ovat viides yksinäistävä tapahtuma. Kun iäkäs voi kokonaisvaltaisesti hyvin, vanhuus voi näyttäytyä onnellisempana. Kuudentena tekijänä tulee yksinäisyys yleisesti. Kaikki edelliset viisi kohtaa voivat aiheuttaa yksinäisyyttä, jos ikääntyneellä ei ole mahdollisuutta keskustella niistä. (Saaristo 2011: 136.)

#### 4.3 Ikääntyneiden sosiaalisen tuen muodot

1970-luvulla tutkimukseen vakiintunutta sosiaalisen tuen käsitettä on määritelty useilla tavoilla vuosikymmenien kuluessa. Määrittelyn vaikeutta on lisännyt sosiaalisen tuen käsitteeseen liittyvä voimakas subjektiivisuus ja kokemuksellisuus. Useille määritelmille on yhteistä, että niissä sosiaalinen tuki liittyy ihmisen identiteetin muodostumiseen, kriisitilanteista selviytymiseen tai muutokseen mukautumiseen. Tärkeäksi yhdistäväksi tekijäksi on noussut se, että mahdollisuus saada sosiaalista tukea on ihmiselle terveyttä edistävä ja stressiä ehkäisevä voimavara. Yhteistä määritelmille on myös se, että sosiaalinen tuki liittyy ihmisten välisiin vuorovaikutussuhteisiin. (Metteri - Haukka-Wacklin 2004: 53.)

Sosiaalisen tuen määrittelyn yhteydessä esillä on usein myös sosiaalisen verkoston käsite. Se sisältää monentasoisia suhteita läheisistä viranomaisiin. Yleisimmin sosiaalisella tuella viitataan juuri läheisten, kuten perheen, ystävien, työtovereiden, sukulaisten ja naapurien antamaan apuun liittyviin toimintoihin. Sosiaalista tukea tarjoaa erityisesti sellainen verkosto, jonka suhteet ihminen kokee pysyviksi. Ihmiselle on merkittävää kokea, että hänellä on tilanteen vaatiessa sosiaalista tukea käytettävänä. Ihmissuhteet vahvistavat häntä selviämään kuormittavista tilanteista. (Metteri - Haukka-Wacklin 2004: 53.)

Sosiaaliset suhteet ja aktiviteetit vaikuttavat ikääntyneiden psykososiaaliseen toimintakykyyn positiivisesti ja lisäävät näin terveyden ja hyvinvoinnin kokemusta. Useissa tutkimuksissa (esim. Lawton 1980; Wentowski 1981; Wenger 1992) on löydetty yhteyksiä ikääntyneen sosiaalisen osallistumisen ja siitä saatavan sosiaalisen tuen ja kohentuneen turvallisuuden, itsetuntemuksen ja itsensä hallinnan välillä. (Bowling 2005: 91.) Näistä vaikutuksista muodostuu yleisesti myös kaikkien ikäryhmien sosiaalinen terveys (social health). Sosiaalisia suhteita ja aktiviteetteja voidaan pitää tärkeimpänä elämäntilana, joka luo elämään laatua. Sosiaaliset suhteet ovat merkittäviä, koska ne tukevat ja auttavat yksilöä laaja-alaisesti. (Bowling 2005: 92.)

Ikääntynyttä ihmistä ei kuitenkaan tule nähdä vain tukea saavana. Kun ikääntynyt osallistuu esimerkiksi kerhoihin ja yhdistystoimintaan, hänellä on samalla erilaisia osallistumisen kautta syntyviä sosiaalisia rooleja. Ne vaikuttavat positiivisesti terveyteen. Uusien roolien hankkiminen voi olla ikääntyneelle hyvä kompensoiva keino korvata niitä rooleja, joita hän on joutunut ikääntymisen myötä jo menettämään. Esimerkiksi vapaaehtoistyö voi olla myös ikääntyneelle uusien sosiaalisten suhteiden ja tyydyttävyyden kokemuksen lähde. (Bowling 2005: 93-94.)

#### 4.3.1 Emotionaalinen tuki

Emotionaalisella tuella tarkoitetaan läheisen henkilön antamaa tukea (Jansson 2012: 14). Emotionaalista tukea saava ihminen kokee tulleen huomioduksi. Hänelle tulee tunne siitä, että hänestä välitetään. Hänen tunteensa ja kokemuksensa tulevat kuuluisiksi. Emotionaalisen tuen piirissä oleva ihminen kokee myös, että hän voi jakaa henkilökohtaisia ongelmiaan. (Machielse - Hortulanus 2014: 121.)

Sheila M. Chownin (1981) mukaan emotionaalista tukea annetaan ja saadaan keskeisimmin ystävyysuhteissa. Emotionaalinen tuki ilmenee ystävien kesken luottamuksellisten asioiden vaihtona ja henkilökohtaisten neuvojen ja välittämisen eleiden jakamisena. Emotionaalisen tuen yhteydessä esiintyy yleensä pyyteetöntä positiivista arvostamista ja kunnioittamista, mikä auttaa ystäviä tuntemaan itsensä merkitykselliseksi toinen toisilleen. (Chown 1981: 233.)

Fyysinen läsnäolo on helpottava tekijä ystävyysuhteissa, jotta ystävien jakama merkityksellisyyden kokemus vahvistuisi. Se ei kuitenkaan ole välttämätöntä jo alkuun saatetun ystävyysuhteen jatkumiseksi. Jos ystävyysuhte on muodostunut lujaksi, se voi jatkua hyvänä edelleen, vaikka ystävät olisivat yhteydessä toisiinsa välimatkan päästä. (Chown 1981: 233.) Ystävyysuhteiden vaatimat sitoumukset ja niiden tarjoamat hyödyt voidaan kokea riippumatta siitä, ovatko ystävät yhteydessä toisiinsa puhelimen ja kirjepostin vai tapaamisten välityksellä. Kevyimmillään ystävyysuhteet tarjoavat sosiaalista kanssakäymistä ja yhteistä viihtymistä. Toisessa ääripäässä ovat ystävyysuhteissa käydyt vakavat keskustelut ja näkemysten vaihtamiset. Kaiken kaikkiaan yhteisten tapaamisten katsotaan vahvistavan ystävyysuhteiden sosiaalista kanssakäymistä. (Chown 1981: 232.)



Ystävyys muotoutuu erilaisissa ystävien keskinäisissä aktiviteeteissa. Kun ystävyys käsitetään näin laajasti, ystäviä voivat olla myös sukulaiset ja henkilön muissa sosiaalisissa suhteissa olevat ihmiset. On tutkittu, että perheenjäsenet ovat ikääntyneille ihmisille tärkeitä sosiaalisen kanssakäymisen ja emotionaalisen tuen mahdollistajia ja lähteitä. Chown (1981) korostaa, että perheenjäseniä ei tulisi jättää huomioimatta, kun tutkitaan ikääntyneiden sosiaalisia suhteita. Ikääntynyt voi kokea hyvin suuria muutoksia sosiaalisissa suhteissaan, jos hän menettää sukulaisiaan. Vaikka sukulaiset saattavat toimia ikääntyneille ystävinä, ikääntyneet itse voivat kokea, että sukulaisien kanssa osallistutaan erilaisiin ystäväaktiviteetteihin kuin ei sukua olevien kanssa. (Chown 1981: 233.)

Ikääntyneiden sosiaalisten suhteiden tutkimuksessa (ks. Aldridge 1959) on käynyt ilmi, että ikääntyneiden asuinympäristöissä tai -alueilla sosiaaliset suhteet syntyivät etenkin epävirallisissa yhteyksissä, vaikka kyseessä olevat ikääntyneet olisivat aktiivisia järjestetyssä toiminnassa. Chown (1981: 237) viittaa myös Lawtoniin (1977), jonka mukaan sosiaalisesti aktiivisten ikääntyneiden ystävät asuvat lähiympäristössä, ja he tapaavat toisiaan usein. Kun ikääntyneen ystävät asuvat lähellä, heitä tavataan useammin kuin omia perheenjäseniä. (Chown 1981: 237.)

#### 4.3.2 Kumppanuudellinen tuki

Kumppanuudellisessa tuessa on kyse sosiaalisesta seurasta sen eri muotoineen. Tähän tuen alalajiin kuuluvat esimerkiksi sellaiset jaetut sosiaaliset aktiviteetit kuin ostoksille, kahville tai elokuvaan yhdessä meneminen tai yhteinen illanvietto korttia pelaten. (Machielse - Hortulanus 2014: 121.) Tämänkaltaiset jaetut aktiviteetit ovat ystävyyssuhteille ominaisia. Myös perheen- tai suvunjäsenet ja palkattu apu sopivat antamaan kumppanuudellista tukea. Yhteiset aktiviteetit vaativat ystävän tai kumppanin fyysistä läsnäoloa. (Chown 1981: 232 - 233.)

Myöhäismodernin yhteiskunnan elämäntavassa perhesuhteisiin perustuvat suhteet ovat yhä enemmän korvautuneet ystävyyssuhteilla ja muilla epävirallisilla suhteilla. Nämä sosiaaliset suhteet perustuvat yhteisiin tuntemuksiin, kiintymykseen ja rakkauteen. Ystävyyssuhteille on ominaista, että ne rakentuvat henkilökohtaisten tarpeiden pohjalta. Ne perustuvat jaettuihin mielenkiinnon kohteisiin ja arvoihin ja molemminpuoliseen kiintymykseen. Ystävyyssuhteissa ollaan vapaaehtoisessa riippuvuussuhteessa toisistaan, ja avunanto, kunnioitus ja tukeminen tulevat niissä vastavuoroisesti jaetuksi.

Tällaisiin vastavuoroihin suhteisiin sisältyvä huolehtimisen periaate voi parhaimmillaan tarjota osapuolille jatkuvuuden ja turvallisuuden tunteita. Niiden kautta yksilöt voivat kokea hyvinvoinnin kokemuksia. (Machielse - Hortulanus 2014: 123.)

Nykyinen ikääntynyt väestö on kuitenkin varttunut aikakautena, jolloin perhesiteillä oli tärkeä sija elämässä, ja niiden avulla yksilö saattoi tuntea olevansa vahvempi jaksamaan vaikeuksien kohdatessa. Nyky-yhteiskunnassa sen sijaan perhesuhteet eivät toimi vahvistavasti, koska esimerkiksi lapset elävät vanhemmistaan kaukana ja naapurustojen tuki on vähentynyt. Tästä näkökulmasta katsottuna iäkkäiden kokemat vaikeudet merkityksellisten vuorovaikutussuhteiden muodostamisessa eivät välttämättä johdu vain ikääntymisestä vaan nykyisen yhteiskunnan uudelleen määrittyneestä sosiaalisuudesta, jossa korostuvat perhesuhteiden sijaan henkilökohtaiset ominaisuudet. (Machielse - Hortulanus 2014: 134 - 135.)

Ikääntyneiden sosiaalista kanssakäymistä hankaloittaa myös se, että mahdollisuudet sosiaalisten suhteiden muodostamiseen vähentyvät iän karttuessa (Chown 1981: 233). Iäkkäillä ei ole eläkkeelle jäätyään mahdollisuuksia muodostaa ystävyysuhteita työpaikalla kollegojen kesken. Myös ikääntymisen mukanaan tuoma sairastaminen vaikeuttaa ystävyysuhteiden muodostamista. Kroonisten sairauksien aiheuttama alentunut fyysinen toimintakyky saattaa estää esimerkiksi julkisen liikenteen tai oman auton käyttämistä, jotta ystäviä voisi mennä tapaamaan. Ikääntynyt voi kokea, että yleinen sairastavuus vie häneltä voimavaroja ja arjen toiminnot vievät häneltä sen vuoksi enemmän aikaa. Tämän tuloksena hän tuntee olevansa haluton tai heikko nauttimaan sosiaalisesta elämästä. (Chown 1981: 234.)

Sopivien sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vaikeutuu myös siksi, että ikääntynyt ihminen joutuu vaihtamaan asuinympäristöä, kun hänen fyysisessä toimintakyvyssään tapahtuu heikentymistä. Hänen on muutettava asuntoon, jossa hänen ajankohtaiset tarpeensa tulevat parhaiten hoidetuiksi. Fyysinen etäisyys entisiin ystäviin kasvaa, ja uusia, korvaavia ystävyysuhteita ei välttämättä synny tilalle. On myös tavallista, että ikääntynyt asuu itse edelleen samassa asunnossa mutta useat läheiset tai ystävät ovat muuttaneet muualle. (Chown 1981: 234.)

Ikääntyneiden ihmisten elämänvaiheissa ei ole tarjolla samanlaisia sosiaalisen kanssakäymisen ympäristöjä kuin nuoremmilla ikäryhmillä. Esimerkiksi työyhteisöt ja perheeseen liittyvät harrastuspiirit eivät ole osa ikääntyneen elämää. Ikääntyneellä voi olla

fyysisiä rajoituksia ja vähemmän psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja, minkä vuoksi uusien suhteiden luominen vaikeutuu. (Chown 1981: 235.)

#### 4.3.3 Ympäristön tuki

Ihmisen ympäristö muodostuu koko elinpiiristä, jossa hän liikkuu ja jonka kanssa hän on yhteydessä yksilönä ja yhteisön jäsenenä. Ympäristökokonaisuuteen kuuluvat koskematon luonto, ihmisen muokkaama luonto ja miljöö, joka on rakennettu kaupunkimaisiksi kulttuuriympäristöiksi. Ihmisen suhde ympäristöön muovautuu koko eliniän aikana ympäristöelämäkerraksi, joka on aineellisten, sosiaalisten, psykologisten, emotionaalisten, poliittisten, kulttuuristen ja historiallisten tekijöiden muodostama kokonaisuus. Ympäristöelämänkerta sisältää sekä pysyviä että muuttuvia elementtejä. (Rossi 2010: 79-81, 100.)

Ennen toista maailmansotaa syntyneet suomalaiset vanhukset ovat olleet mukana jälleenrakentamassa suomalaista yhteiskuntaa hyvinvointivaltioksi, jossa he ovat saaneet elää ja nyt ikääntyvät. Tämä sukupolvi kokee kodin tuttuna ja turvallisena toimintaympäristönä, joka antaa elämälle kiintopisteen, pysyvyyden tunteen ja koti on osa omaa identiteettiä. Koti on vakaa ja hallittavissa oleva kokemusten kiintopiste, josta kodin ulkopuolisen ympäristön muutoksia voi turvallisesti tarkastella ja jäsentää omaksi elinympäristökseen. (Pikkarainen 2013: 82; Semi 2010: 126, 130-131.)

Asuinympäristöt ovat ikäihmisille resursseja, jotka joko mahdollistavat tai estävät liikkumisen, ihmisten tapaamisen ja päivittäisten asioiden toimittamisen. Koti ja sen lähiympäristö muodostavat iäkkään ihmisen keskeisimmän lähiympäristön kehämäisesti ja kolmitasoisesti. Koti ja sen pihapiiri muodostavat lähimmän päivittäisen liikkumisen ja arjen toiminnan tapahtumapaikat. Toisella, pihapiirin ulkopuolisella kehällä asioidaan esimerkiksi lähikaupassa, pankissa, käydään naapurissa kyläilemässä ja tavataan ihmisiä, kuten kaupan kassa tai joku muu tuttu henkilö. Uloin ympäristön kehä muodostuu iäkkään ihmisen satunnaisista liikkumisen tai matkustamisen kohteista, joita voivat olla esimerkiksi sairaalakäynnit, sukulaisissa vierailut tai mökkimatka. (Salonen 2009: 72-74.)

Ikääntyneen ympäristösuhteeseen vaikuttavat monet tekijät, kuten muutokset toimintakyvyssä, asumisen fyysinen ympäristö ja omat toimimisen motivaatiot. Ikääntyneiden ympäristösuhde ilmenee heidän omissa kokemuksissaan ja tunteissaan. Ympäris-

tösuhde muuttuu yksilöllisesti päivittäin suhteessa aikaan ja ihmisen sosiaaliseen ja mentaaliseen aktiivisuuteen. Arkipäivän lähiympäristön esteettömyys ja saavutettavuus ajankohtaistuvat ja painottuvat jokaisen ikäihmisen kohdalla yksilöllisesti, erilaisina suhteina asuin- ja elinympäristöön, eri ympäristöjen kulttuurisiin tunnuspiirteisiin, taloudellisiin kysymyksiin, muihin ihmisiin ja ikäihmiseen omaan toimintakykyyn ja -haluun. Saavutettavat ja esteettömät sosiaaliset, kulttuuriset ja fyysiset ympäristöt ovat ikääntyneille erittäin merkityksellisiä. Ne pitävät kiinni elämässä, tukevat sosiaalista minä - identiteettiä ja antavat ikääntyvän elämälle jatkuvuuden ja ennustettavuuden tunteen. (Salonen 2009: 79-82.)

Jussi Semi kuvailee eri sukupolvien paikkakokemuksia käsittelevässä väitöskirjatutkimuksessaan, kuinka ikäihmiset hahmottavat ympäristöään ja sen eri paikkoja, kahden aikatason, menneisyyden ja nykyisyyden, yhdistelmänä. Semin tutkimuksen aineiston kotiseutukokemuksia kuvaavissa kirjoituksissaan joensuulaiset ikäihmiset käyttivät luontokuvauksia ja omaa luontosuhdettaan näitä eri aikatasoja yhdistävänä tekijänä. (Semi 2010: 134-135.) Ihminen on erottamaton osa ympäristöään (Järvilehto 1994: 10), jonka muutosten mukana ihminenkin muuttuu biologisena, psykologisena, sosiaalisena, havainnoivana, tietävänä ja tiedostavana olentona (Rossi 2010: 80-81). Ihmisten luontokokemukset ovat henkilökohtaisia ja kiinteä osa omaa henkilöhistoriaa. Monelle luonto tarjoaa rauhoittumisen, rentoutumisen ja omaa tunnetilaa vahvistavan ja selkiyttävän ympäristökokemuksen. Joillekin luonto voi olla myös vieras elementti ja näyttäytyä joskus pelottavanakin ympäristönä. (Salonen 2012: 240; Soini - Ilmarinen - Yli-Viikari - Kirveennummi 2011: 324). Useille ikäihmisille, jotka ovat kokeneet suomalaisen yhteiskunnan rakenteelliset muutokset ja kaupungistumisen, on elämänkulkunsa kautta muodostunut läheinen luontosuhde ja monelle heistä luonto on osa heidän syvintä sielunmaisemaansa. (Semi 2010: 140.)

Kirsi Salonen (2012) kuvailee ihmismielen ja luonnon yhteyttä myönteisen olemisen kokemuksena. Hänen määritelmänsä luontokokemuksesta perustuu ympäristöpsykologien, Rachel ja Stephen Kaplanin 70- ja 80-luvulla julkaisemiin tutkimuksiin. Kaplanien mukaan luontokokemus on lumoutumista, arjesta irtautumista, luonnon kanssa ykseyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Salosen mukaan luontoympäristö mahdollistaa ihmiselle psyykkisen tilan, jonka peruselementtejä ovat turvallisuus, jatkuvuus, kokemuksellisuus ja hyväksyntä. Luonto voi tarjota ihmiselle jatkuvuuden kokemuksen, jossa ihmisen oma olemus ikään kuin laajenee ja sulautuu ympäristöön, ja maisemassa olevat ominaisuudet siirtyvät kokijan mieleen rauhan ja tasapainon tunteina. Jokaisen

ihmisen luontokokemuksen aktivoituminen on yksilöllistä. Monelle vanhukselle pienikin viheralue lähiympäristössä, ikkunasta näkyvä metsämaisema tai vaikkapa vain kotona ruukussa kasvava viherkasvi voi tarjota luontoelämyksen, joka vahvistaa tunneyhteyttä itsen ja ympäristön välillä. (Salonen 2012: 240.)

## 5 Tulokset

Tutkimustyömme haastateltavien perustiedoista kerromme heidän ikänsä ja Pohjois-Haagassa asumisen ajan. Haastattelemistamme henkilöistä Hilja on vanhin. Hän täyttää tänä vuonna 90 vuotta, ja hän on asunut Pohjois-Haagassa noin 20 vuotta. Seppo on 88-vuotias. Hän ei muista tarkkaan, mutta arvelee, että hän muutti nykyiseen kotiin yli 12 vuotta sitten. Elina on 86-vuotias, ja hänellä on alueen asumishistoriaa noin 17 vuotta. Maria on iältään 77-vuotias, ja hän on asunut Pohjois-Haagassa runsaat 20 vuotta. Kerttu on haastattelemistamme ikäihmisistä nuorin. Hän on 76-vuotias. Hän ei muista tarkkaan Pohjois-Haagaan muuttamisensa ajankohtaa, mutta kertoo, että on asunut jo kauan kodissaan.

### 5.1 Haastateltujen arjen toteutumisesta

Kaikki haastattelemamme vanhukset ovat kotihoidon asiakkaita. He asuvat Pohjois-Haagan palvelukeskuksen lähialueen kerrostaloissa, joissa kaikissa on hissi. Heistä jokainen kykenee edelleen kävelemään joko ilman apuvälinettä tai tukeutuen keppiin tai rollaattoriin. He pääsevät myös itsenäisesti ulos omasta kodistaan, vähintään oman asuintalon piha-alueelle. Heistä neljä (4) käy itse kaupassa ja kaikki valmistavat tai ainakin lämmittävät itse aterioitansa. Heistä jokainen ilmaisee päivittäisen liikkumisen ja arkiaskareiden toimittamisen itselleen tärkeäksi tekemiseksi, joka myös ylläpitää päivärytmiä.

Haastatelluista jokaisella on sairauksia ja niihin päivittäin nautittavia lääkkeitä. Keskusteluissa sairaudet tulivat esille luonnollisina, omaan ikääntymiseen liittyvinä asioina. Ne eivät nousseet keskusteluissa kuitenkaan korostetusti esille. Haastateltavat kertoivat mielellään asioista, joista edelleen suoriutuvat ja joiden tekemisestä pitävät tai joiden tekemisen kokivat vähintään omaksi velvollisuudekseen. Maria kertoi, että hänellä käy siivooja kaksi kertaa kuukaudessa, koska hän ei itse enää kykene siivoamaan. Hän pitää kuitenkin tärkeänä, että tekee kaikkia niitä töitä, joihin kykenee. Vaikka hänen molemmat olkapäänsä ovat kivuliaat eikä hän kykene nostamaan yläraajojaan vaakatasoa korkeammalle, hän kertoo, että hän hoitaa pyykkihuoltonsa itse: ” – pyykit mä pesen itse. Mulla on tuolla kylpyhuoneessa pyykinpesukone. Ite mä ripustan, mulla on semmonen teline. Kyllä mä saan ite siihen ripustettua.”

Haastatteluissa tuli selkeästi esille myös se, että ikääntymisen myötä heikentyneeseen toimintakykyyn pyritään mukautumaan. Haastateltavat suhtautuvat omaan jaksamiensa ymmärtäen. Hilja kertoo, että on aiemmin tottunut tekemään aloittamansa työtehtävät saman tien loppuun asti. Esimerkiksi aikaisemmin elämässä hän ei lopettanut siivoamista ennen kuin koko koti oli puhdas. Nyt hän kokee, että joutuu lepäämään kotiaskareita tehdessään useamman kerran ennen kuin työ tulee tehdyksi. Hilja kuvaillee toimintaansa: ”Nii. Minä istun tuohon kiikkuun ja katon televisiissioo ja voin nukahda siihen. Ja jatkan sitte eikä sillä väliä, jos jää toiseen päivään joku asia. En minä sitä sure – enää – ku ei jaksa, nii ei jaksa.”

Haastattelemamme ikäihmiset kertoivat mielellään kodeistaan, ja saimme vaikutelman, että he ovat tyytyväisiä asuinolosuhteisiinsa. He kertoivat myös positiivisia asioita Pohjois-Haagasta elinympäristönään. He pitivät tärkeinä asumisviihtyvyyttä lisäävinä seikkoina muun muassa asuinalueensa luonnonläheisyyttä, rauhallisuutta ja palveluja, kuten lähikauppaa, kioskia, kirjastoa ja kirkkoa.

Vastaajat kokivat kotona asumisen ja asuinympäristön pääsääntöisesti turvallisena. Kuitenkin ulkona liikkuminen pimeällä, rappukäytäviin ja koteihin sisään mahdollisesti pyrkivät ulkopuoliset ihmiset ja öiseen aikaan kuuluvat oudot äänet olivat huolenaiheita, joita haastateltavat toivat esille. Elina kertoi, taannoisesta kauppareissustaan, josta paluumatkalla oli yllättäen väsähtänyt. Hänellä oli ollut vaikeuksia jaksaa kulkea kantamuksineen kotiin asti, jolloin ystävällinen naishenkilö oli tarjoutunut auttamaan häntä. Nainen oli taluttanut Elinan kotiin sisälle ja lähtenyt yllättäen kulkemaan omin päin ympäri asuntoa. Nainen oli poistunut vasta, kun Elina oli sitä useamman kerran pyytänyt. Jälkeenpäin Elina huomasi, että häneltä oli kadonnut lompakko rahoineen. Samoihin aikoihin muillekin talossa asuville vanhuksille oli käynyt samanlaisia tapahtumia. Syyllinen saatiin myöhemmin kiinni ja juttu selvitettyä, mutta tapahtuma jäi Elinalle mieleen ikävänä muistona. Elina kertoo ajatuksiaan tapahtuneesta: ”Että tämmösiä tapahtuu ja tulee niin araks, ku terveyskin huononee, niin sitä on vielä huonommassa kunnossa, niin ei sitä uskalla mennä. En mä käy illalla ollenkaa syksyllä ja enkä semmosella paitsi nyt kesällä voi käyä vähä, ku sielä on ihmisiä ja illalla on valosaa, niin ei pelota.”

## 5.2 Haastateltujen sosiaalinen osallistuminen

Haastattelemamme ikäihmiset viettävät suurimman osan ajastaan omassa kodissaan. Heistä neljä (4) henkilöä kykenee liikkumaan niin, että voivat kesällä ja muina vuoden-

aikoina päivällä valoisaan aikaan kävellä ulkona matkoja, jotka ulottuvat asuintalon pihapiirin ulkopuolelle. Tällöin heillä on mahdollisuus olla sosiaalisessa kanssakäymisessä ympäristön ihmisten kanssa esimerkiksi puistossa tai kaupassa. Yksi haastatelluista, jolle liikkuminen on haasteellisempaa, kykenee menemään kesällä ulos pihalle, jossa hän tapaa ja näkee muita ihmisiä.

Kaikilla tutkimuksemme vanhuksilla kävi sukulaisia kyläilemässä ja läheiset ihmiset olivat heihin puhelimitse yhteydessä. Näissä tapaamisissa pääsisältönä on sukulaisten antama apu vanhukselle, kuten kaupassa käynnin, ruoan valmistuksen ja siivoamisen avustamista. Ystäviä tai tuttavvia ei enää käynyt kenenkään luona vierailemassa eivätkä haastatellut käyneet kyläreissuilla. Kaikkien aikaisempaan elämään on olennaisena osana kuuluneet keskinäiset vierailut sukulaisten, ystävien ja tuttavien luona. Aktiivinen kyläily on loppunut haastateltujen oman ja vierailujen kohteina olleiden henkilöiden toimintakyvyn heikkenemisen myötä. Monet läheiset ihmiset ovat myös jo kuolleet.

Kaikilla haastatelluilla on ollut erilaisia harrastuksia ja kodin ulkopuolisia aktiviteetteja, joiden kautta he ovat olleet aktiivisesti tekemisissä muiden ihmisten kanssa. Tällaisia harrastuksia ovat olleet esimerkiksi liikuntaharrastus, kortinpeluu, käsitöiden tekeminen, kuorolaulu, öljyvärimaalaaminen, postimerkkien keräily jne. Harrastuksissa käyminen on kuitenkin vuosien varrella hiipunut, koska niiden ylläpitämiseen ei ole ollut enää riittävästi voimavaroja tai mielenkiintoa.

Haastatellut eivät tuoneet keskusteluissa esille yksinäisyyteen liittyviä tunteitaan erityisen voimakkaasti. Yksinäisyydestä tiedusteltaessa haastateltavat kertoivat kokevansa ajoittain yksinäisyyttä, mutta he eivät viestineet varsinaisesti kärsivänsä yksinäisyydestä. Yksinolosta puhuttiin asiana, joka liittyy vanhana olemiseen ja sitä kautta haastateltujen nykyiseen elämäntilanteeseen.

Kaikki haastateltavat mainitsivat kotihoidon hoitajien käynnit päivittäisinä tai viikoittaisina sosiaalisina kontakteinaan. Hoitajien käyntejä odotettiin, ja ne rytmittivät vanhusten päivittäisiä askareita. Yksi vastaajista kuvailee ajatuksiaan kotihoidon työntekijöiden merkityksestä sosiaaliseen kanssakäymiseensä seuraavasti: ”Ne on iha ihania ihmisiä. Se on sellane mukava hetki, ku ne tulee. Sitä iha odottaa sitä hetkeä, ku ne tulee. Se on päivän paras hetki tälläselle yksinäiselle ihmiselle.”



### 5.3 Haastateltujen kokemukset ryhmätoiminnasta

Kolmella (3) haastattelemistamme henkilöistä on omakohtaista kokemusta ryhmätoimintaan osallistumisesta. He ovat osallistuneet muun muassa eläkeläiskerhoon, oman asuintalon kahvikerhoon, taideryhmään, kuoroon ja Pilke -ryhmään. Heistä yksi (1) käy edelleen omassa asuintalossaan spontaanisti kokoontuvassa "kaveriporukassa", jossa jutellaan ja nautitaan yhdessä kahvia. Kaksi (2) haastatelluista kertoo, ettei ole osallistunut järjestettyyn ryhmätoimintaan.

Ryhmätoiminnassa mukana olleet ovat kokeneet sen positiivisena ja arjen elämään sisältöä tarjoavana tekemisenä. He kokivat toisten ihmisten tapaamisen, heidän kanssaan keskustelun ja yhdessäolon tärkeiksi, ryhmään mukaan motivoineiksi tekijöiksi. Kerttu kuvailee omia kokemuksiaan ryhmään osallistumisestaan: "Kyllä siellä ryhmässä on kiva käydä siellä saa seuraa, siellä voi jutella ja nähdä toisia, sellaista mukavaa oleskelua." Ryhmässä on ollut mielenkiintoisempaa ja innostavampaa harrastaa erilaisia asioita, kuten käsitöitä, maalausta tai laulamista kuin ylläpitää harrastusta omatoimisesti kotona. Ennalta suunniteltu ohjelma ja toiminnan ohjaamisesta vastaava henkilö koettiin tärkeiksi, ryhmän toimintaa edistäviksi tekijöiksi. Toisaalta vapaa kanssakäyminen, ilman erityistä tekemisen edellytystä koettiin merkitykselliseksi, kuten Kerttu jatkaa kertomistaan: "Ja sehän on semmoista hyvin vapaata toimintaa. Et ei siellä kuukaan ahdasmielisyyttään päinvastoin kaikki haki sieltä sellaista iloisuutta elämäänsä ja seuraa."

Kaikki kolme (3) ryhmäkokemusta omaavista haastatelluistamme toivat esille, että tärkein ryhmässä tehtävä toiminto on yhteinen kahvittelu tai ruokailu. Maria kiteyttää ryhmän tärkeintä sisältöä tiedusteltaessa, että: "- mutta se kahvittelu oli niin kuin se pääasia." Kahvin juomiseen liittyi myös olennaisena osana hyvänmakuisen kahvileivän nauttiminen yhdessä.

Kahdella (2) haastattelemistamme henkilöistä ei ollut aikaisempaa ryhmässä käymisen kokemusta. Toinen heistä kertoi, että hänellä on ollut aiemmin elämässään niin paljon kaikkea omaa tekemistä ja työtä, ettei hän ole ehtinyt osallistua ryhmätoimintaan. Koska hänellä ei ole ollut aikaisempaa kokemusta ryhmässä olosta, hän ei ole vanhetessaankaan tullut hakeutuneeksi ryhmätoimintaan. Hän ei koe ryhmässä käymistä itselleen luontaiseksi. Toinen kertoi, että on kyllä käynyt ohjatusti tutustumassa ryhmätoi-

mintaan, mutta ei koe sen antavan hänelle mitään sellaista sisältöä elämään, jonka hän kokisi tärkeäksi tai tarpeelliseksi.

Haastattelemlamme ikäihmisillä oli vain vähän kokemuksia Helsingin kaupungin palvelukeskustoiminnasta. Yksi (1) heistä oli käynyt tutustumassa Riistavuoren palvelukeskukseen edesmenneen puolisonsa palveluihin liittyen. Hän ei ollut kuullut, että samanlaista toimintaa järjestetään Pohjois-Haagan palvelukeskuksessa. Hän ei myöskään tuntenut Hopeatien palvelutaloa. Hänen puolisonsa oli ollut pitkän ajanjakson Mariankodissa, joten sen toiminta oli tullut tutuksi. Kaksi haastatelluista (2) tiesi Pohjois-Haagan palvelukeskuksen olemassaolon, mutta he mielsivät sen Hopeatiellä sijaitsevaksi palvelutaloksi, jossa asuu samanlaisia vanhuksia kuin he itsekin ovat. Toinen heistä on käynyt siellä syömässä, mutta ei ole osallistunut mihinkään järjestettyyn toimintaan. Hän ei ollut ymmärtänyt, että ohjelma on tarkoitettu myös palvelutalon ulkopuolisille asukkaille. Toinen kertoi käyneensä siellä jossakin juhlatilaisuudessa. Yksi (1) haastatelluista ei tiennyt ollenkaan, että Hopeatiellä on palvelutalo eikä sitä, että siellä toimii palvelukeskus. Hänkin tiesi Mariankodin sijainnin ja kertoi sen olevan vanhainkoti.

## 6 Johtopäätökset

### 6.1 Haastateltujen sosiaalisen osallistumisen tarpeet

#### 6.1.1 Läheiset ihmiset ja ystävät

Haastatteluaineistossamme läheiset ihmiset saattavat olla esimerkiksi puistossa tavattuja iäkkäitä, lähellä asuvia lapsia ja heidän lapsenlapsiaan ja muita sukulaisia tai ryhmätoiminnassa olevia tutuksi käyneitä muita iäkkäitä. Läheisinä ihmisinä pidetään myös sisarusten lapsia, jotka ovat tällä hetkellä aikuisia. Haastateltavana ollut 90-vuotias Hilja kertoo, ettei hänellä ole henkilökohtaisia kavereita. “ – elikä kyllä minä oon siinä mieles yksinäinen”, hän toteaa. Ystävät ja parhaimmat ystävät sekä osa sisaruksista ovat jo nukkuneet pois. Läheisiä ihmisiä on myös syntymäpaikkakunnalla, jossa hän joskus vierailee. Parhaimpien, samanikäisten ystävien menettäminen tuo aavistuksen yksinäisyyttä. “Minä oon jääny tänne vähä niinkun”, hän miettii.

Muillakin haastatelluilla on kokemusta sosiaalisen tuen menettämisestä, kun ystävän elinpäivät ovat loppuneet. Elinan ystävyysuhteessa oli ollut kumppanuudellista tukea, josta hän kertoo: “Aikasemmi oli yks ystävä elossa vielä se, nii hänen kanssaan ajettiin tuonne torille aina ja kirpparille –.”

Aineiston perusteella näyttää siltä, että iäkkäälle ihmiselle läheinen ihminen voi olla myös hänen asumassaan palvelutalossa ollut työntekijä. Hilja kertoo, että pystyi puhumaan asioitaan hoitajille silloin, kun hänen nykyinen asuintalonsa toimi palvelutalona. Hän painottaa vastauksessaan muutaman kerran, että “ – ei ollu enää ketään, jolle olis puhunu asioitaan. Ei ollu ketään. Jos joku asia tuli, niin eihän täälä oo ketään.” On mielenkiintoista, että vaikka palvelutalon hoitajat eivät olleet Hiljan perheenjäseniä, heidän menettämisensä on ollut Hiljan sosiaalisissa suhteissa huomattava muutos.

Ei voi sanoa varmaksi, pitikö Hilja hoitajia ystävinään, vaikka hänellä olikin heihin hyvät sosiaaliset suhteet ja hän sai heiltä emotionaalista tukea. Kuitenkin hoitajien menetys vertautuu Hiljan vastauksessa samanlaiseen merkittävään menettämiseen kuin sukulaisuhteiden menetykset ikääntyneillä. Menetyksen myötä Hilja joutui laajentamaan sosiaalisten suhteiden kenttäänsä välimatkallisesti. Palvelutalon hoitajat eivät olleetkaan enää fyysisesti läsnä niin kuin merkityksellisissä suhteissa olevat ihmiset usein

toisilleen ovat. ”Niin piti lähteä omin voimin Helsinkiin. – Niin sitte piti ruveta olemaan omin nokkinensa”, Hilja toteaa. Hoitajien sosiaalisten suhteiden menetys on saattanut olla hänelle ainakin hetkittäisesti yksinäistävä elämäntapahtuma. Hiljalla oli ollut toimintakykyä lähteä kauemmas hankkimaan tai pitämään yllä sosiaalisia suhteita. Hän oli siis löytänyt ratkaisun menetyksen tuomiin muutoksiin.

Myös Elina kertoo suhteistaan hänellä olleisiin hoitajiin. Hänen ja Hiljan tilanteissa saat-  
taa olla taustalla sama syy, eli iän karttuessa sosiaalisten suhteiden muodostamiseen käytettävät mahdollisuudet vähenevät ja kotiin tuleva työntekijäkin voi osoittautua antoisaksi sosiaalisen tuen lähteeksi. Elina muistelee kolmea mieshoitajaa, joiden kanssa on nauttinut sosiaalisesta kanssakäymisestä. Vaikka heidän suhteensa eivät ole olleet vapaaehtoisia ja tasapuolisesti riippumattomia, niissä voi nähdä kiintymystä ja työntekijältä päin tulevaa avunannon helppoutta ja aidon oloista välittämistä hoidettavasta. Näin Elinalle on voinut syntyä kokemus yhteisen aktiviteetin äärellä olemisesta ja kumppanuudellisen tuen vastaanottamisesta. Mieshoitajien reippaus ja yhteinen huumori viehättää Elinaa. Hän oli esimerkiksi pudonnut sängystään lattialle ja kertoo tilanteesta: ”Yks Miika oli täällä töissä semmone ihana poika mutta se lähti pois täältä, harmittaa, ku se oli kiltti ja mukava, nuori kundi ja se tuli just ovesta ku mä olin lattialla, nii mä huusin sille, että Miika hei, nyt mä oon puonnu sängystä! – Nii Miika sano, että pääsenkö mä tuonne sun mukaan.”

Kotihoidon hoitajat ovat Mariallekin niitä ”tyttöjä”, jotka käyvät hänen luonaan hänen kertomansa mukaan kuten hänen omat tyttärensäkin. ” – kotihoidon tytöt käyvät ja sitte mun omat tytöt käyvät”, hän tarkentaa. Hän sanoo tulevansa toimeen hoitajien kanssa oikein hyvin. Hän voi seurustella heidän kanssaan, joten emotionaalisen tuen saaminen varmasti toteutuu. Hänen sosiaalisissa suhteissaan hoitajiin on varmasti luottamuksellista asioiden vaihtoa, ja neuvojen ja välittämisen eleiden ilmenemistä hoitajilta päin. Kotihoidon hoitajat ovat häneen sosiaalisessa suhteessa, jossa on luottamusta ja kanssakäymisen helppoutta: ” – mulla on kauheen mukavat nää hoitajat kyllä. Ei mulla oo moitteen sanaa. Hyvin ne on mua hoitaneet.”

Ystävyys-suhteista kysyttäessä haastateltujemme vastaukset antavat vain vihjeitä. Haastateltavat kertovat sukulaisista, jotka asuvat kauempana. Myös he voivat olla ystäviä ikäihmisille. Esimerkiksi Hilja kertoo, että parhaimmat ystävät ovat nukkuneet pois kuin myös merkityksellisimmät sukulaiset. ”Onhan niitä ystäviä ympäri vähä vielä, että onhan niitä,” hän sanoo. Hänen tapauksessaan tärkeät ystävät ovat kotipaikalla olevia

sukulaisia. Hiljan ystävät eivät vaikuta asuvan lähiympäristössä, joten hän ei ole asuin- ympäristössään todennäköisesti sosiaalisesti aktiivinen. Hän tapaa kaukana asuvia sukulaisiaan harvoin, silloin kun voimat riittävät eivätkä ne enää tahdo hänen mukaansa matkaamiseen riittää. Hilja kuitenkin tuntuu olevan yhteydessä kotipaikan sukulaisiinsa, koska hän kertoo kotipaikalle tiedossa olevasta kytymahdollisuudesta, joka hänellä olisi tiedossa. Myös Elina jakaa perheenjäsenten menettämiseen liittyvää surua nuorimman, Savossa asuvan siskonsa kanssa puhelimessa. Näin puhelimen välityksellä tapahtuva yhteydenpito vahvistaa heidän sosiaalista suhdettaan. Tällaisilla suhteilla on edellytyksiä jatkua välimatkasta huolimatta, koska ne ovat syntyneet vuosia tai vuosikymmeniä sitten.

Myös Kertulla on sukulaisia, jotka asuvat kaukana Savossa ja joihin on yhteydessä puhelimitse. Veli ja veljen vaimo asuvat lähempänä, niin he myös käyvät Kertun luona. Kerttu pitää puhelimitse ja postikorttien välityksellä yhteyttä kahteen aiempaan työkaveriinsa. Toinen ystävästä asuu Rovaniemellä, joten hän on liian kaukana tapaamista varten. Toinen ystävä asuu Munkkiniemessä, mutta hänen liikuntakykynsä on huonontunut niin, että tapaamiset eivät onnistu. Vaikka Kerttu on heihin yhteydessä välimatkan päästä, niin hän hyötyy näistä lujittuneista ystävyys-suhteista. Ainakin heillä on yhteistä, kevyttä sosiaalista kanssakäymistä Kertun kertoman perusteella: ”Jos mä en ole soittanut hetkeen Anjalle, niin hän jo soittaa, että mitäs kuuluu, kun ei ole minusta mitään kuulunut.” Ikääntyneelläkin ihmisellä voi siis olla edelleen toimivia suhteita aiempiin työkaveriinkin, vaikka työelämästä olisi kulunut jo kauan.

Kertun elämässä lähiympäristönä oleva Keskuspuisto tarjoaa mahdollisuuksia ystävyys-suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. Kun Keskuspuistossa liikkuvat ikääntyvät kohtaavat toisiaan, heillä voi olla tapana istua penkille yhdessä niin kuin Kertulla ja hänen puistossa tutuksi tulleella ystävällä. Kerttu kuvaa yhdessä olemista: ”Hän on vaan siinä, hän istuu siinä samalla penkillä, missä minäkin yleensä istun. Siinä ollaan tultu juttuun.” Kummatkin ovat tulleet penkille itsenäisesti lenkin tehtyänsä. Tässä suhteessa emotionaalisen tuen jakaminen edellyttää fyysistä läsnäoloa. Kun ystävät jäävät toistensa yhteyteen penkille istumaan, he varmasti tuntevat olevansa merkityksellisiä toisilleen ja saavansa huomiota toinen toisiltaan.

Marialla on ollut laaja ystävien joukko lähiympäristössä aikaisemmin. Hän on menettänyt sosiaalisia suhteita ikääntymisen seurauksena: ” – meitä vanhoja on tästä, niin meitä on monta jo pois. Meitä oli, meitä oli tässä paljon, meitä oli yli 20, mutta ei ole enää.”

Muutama ystävä on jäljellä, mutta keskinäinen yhteydenpito on loppunut. Maria ei siis koe heidän fyysistä läsnäoloa, koska ystävien ei jostakin syystä ole mahdollista tulla käymään kylässä. Marialla ei siis ole ollenkaan ystäviltä tulevaa emotionaalista eikä kumppanuudellista tukea käytettävissään.

Sepon sosiaalinen kanssakäyminen on vähäistä. ”En mä nii ketään erityisesti tapaa. Mä en ole niin välittänyt semmoisiin kerhoihin menemisistä”, hän sanoo. Haastattelija kysyy Sepolta uudelleen mahdollisista ystävistä ja kavereista, joiden luona Seppo kävisi tai jotka vierailisivat Sepon luona. Myöskään puhelinsoitot eivät kuulu arkeen, koska ystäviä on jo sen verran kuollut. ”No eipä, eipä ne on, jaa on mulla kurssikaveri Lahdessa”, Seppo lisää. Hän on käynyt tätä tapaamassa samalla, kun poika on matkustanut vaimonsa kotipaikalle Lahteen. ” – pääsin kyydissä, mutta en mä enää nyt oo käynyt”, hän kertoo. Myöskään hänen entisessä asuinlähiössään Helsingissä ei ole jäljellä ystävyysuhteita, koska ystävät ovat kuolleet pois.

#### 6.1.2 Lähiympäristön sukulaiset

Haastateltavilla on mahdollisuuksia saada emotionaalista tukea myös lähiympäristössä asuivilta sukulaisilta. Hiljan lähisukulaiset pitävät hänestä huolta ja kyselevät. He tulevat myös kylään kysyttäessä. Hilja kokee tulevansa heidän kanssaan huomioiduksi, koska he kyselevät ja pitävät hänestä huolta. Myös kumppanuudellisen tuen muotoja heidän keskuudessaan on, koska heidän kylään tullessaan sekä Hilja että sukulaiset auttavat toinen toisiaan ruuan valmistuksessa ja ruokailutapahtumassa. Erityisesti pojan perhe auttaa häntä ostosten kuljettamisessa ja alakerran kotiovelle saattamisessa, kun Elina tulee heidän luotaan vierailemasta. Elinan elämässä ystävät eivät tällä hetkellä vieraile hänen luonaan kylässä. ”Mulla käy harvoin vieraita – Ihmisten kans en oo sillä lailla tutustunu, että ketään kävis kylässä”, Elina kuvaa.

Perhesiteistä on haastattelemllemme ikääntyneille apua, vaikka niitä ei nyky-yhteiskunnassa arvosteta niin kuin useita vuosikymmeniä sitten. Esimerkiksi Kerttu torjuu yksinäisyyden hetkiä soittamalla veljelleen. ” – kuule nyt minulla on vähän alakulopäivä. Ihan tyrkkään itteni puhelimella sinne, että mä saan niinku seuraa. Se menee sitten niinku ohi”, hän kertoo. Kerttu juttelee veljelleen tavallisia asioista ja kokee tulleensa huomioiduksi. Puhelimessa hoitava suhde veljeen vertautuu ystävyysuhteeseen, jossa tunteet ja kokemukset tulevat kuulluiksi. Kerttu ja veli jakavat tärkeää emo-

tionaalista tukea kahdenkeskisissä puheluissaan. Iäkkäät sisarukset tuntevat toisensa merkityksellisiksi yhteisissä keskusteluissa.

Marialle fyysistä läsnäoloa tuovat hänen kaksi tytärtään, jotka käyvät häntä tapaamassa. Lapsenlapset eivät tule mukaan tapaamisiin, joten he eivät ole olennainen osa hänen sosiaalisia suhteitaan sukulaisiin. Tyttäret tuovat Marialle kirjoja luettavaksi. Kirjojen tuominen vertautuu kumppanuudelliseen tukeen, koska kirjoja tuodessa tyttäret ja äiti tapaavat toisensa yhteisen aktiviteetin äärellä, vaikka äiti ei ole ollutkaan mukana kirjoja hankkimassa.

Sisaruksista Marialla on jäljellä vain yksi sisko. Emotionaalisen tuen jakaminen siskon kanssa on mahdotonta, koska hänellä on muistisairaus. Yhteyden pitäminen puhelimellakin on vaikeaa, koska sisko ei muista eikä tunnista häntä. Maria sanoo, ettei ole varma, onko sisko enää elossakaan.

Haastateltavistamme Sepolla on useita sisaruksia elossa. Hänellä on kolme lasta, ja he asuvat Vantaalla ja Espoossa. Seppo kertoo, että lapset käyvät silloin tällöin häntä tapaamassa, myös lapsenlapsia voi olla mukana. Lapset soittavat hänelle työllistävien ammattiensa vuoksi puhelimella silloin, kun se heille on sopivinta.

### 6.1.3 Ryhmän antama sosiaalinen tuki

Elina ei välttämättä tarvitse sosiaalista kanssakäymistä kotonaan, koska hän kokoontuu muiden lähiasualueen iäkkäiden rouvien kanssa samassa kerroksessa olevaan yhteiseen tilaan. Rouvat kokoontuvat kerran viikossa kuulumisia vaihtamaan kahvipöydän ympärille. Osallistujia on kymmenen, ja Elina nimittää ryhmää ”kaveriporukaksi”. Ryhmäläiset vertautuvat toisiinsa myös arjen elämän kautta Elinan mielessä, kun hän sanoo: ” – onha sielä rollaattorin kanssa kulkijoita ja mutta iha tässä talossa on niin kumieki, että asun, niin tuossa kaupassa käyvät ihan niin kun minäkin, niin samanlaisia muitaki.” Elina kertoo, että ryhmäläiset ovat myös omatoimisia. Hän lisää, että miehet eivät rouvien ryhmään uskalla tulla. Lisäksi ryhmäläiset ovat kovaaäänisiä.

Elinan kaveriporukkaa sitoo yhteen emotionaalisen tuen runsaus heidän tapaamisissaan. Rouvat ovat toisilleen ystäviä, koska osallistujat arvostavat ja kunnioittavat toisiaan. Ryhmäläisten yhteinen ymmärrys vanhan ihmisen elämästä näyttäytyy Elinan kuvauksessa näin: ” – mutta kyllä meillä hyvä porukka tässä aina on. Yksikin on mele-

keen satavuotias ja seki on ruvennu menemään pikkuse alaspäin, kun meille on tullu kaikille sitä ikää. Semmosta se on.” Myös mahdollisuus jakaa ongelmia kertoo emotionaalisen tuen saatavuudesta ryhmässä. “– ja ihan mitä tahansa jokainen saa kertoa, mitä haluaa ja oon mä kertonu ja sellasia hyviä ystäviä tullu niistä ihmisistä”, Elina kertoo. Hänen ryhmässään emotionaalinen tuki näyttäytyy niin, että kukin osallistuja voi sitä saada, kun asioita jaetaan yhdessä. Elina kokee, että hänen tärkeäksi kokemistaan asioista puhuminen on lähentänyt häntä osallistujiin. Muista rouvista on tullut hänelle keskustelemisen kautta ystäviä. Elinalla on mahdollisuus jakaa ryhmässä myös lapsuudenmuistoja, ja sen hän kokee miellyttäväksi.

Elina kertoo kahvia ryhmälle keittävästä rouvasta, jolla on kehitysvammainen tytär. Elina on tietoinen tämän henkilön elämästä ja sen vaiheista, joita omaishoitoon on sisältynyt. Tämä ystävä on siis jakanut ryhmässä henkilökohtaiseen elämäänsä sisältyviä asioita ja todennäköisesti saanut ryhmältä emotionaalista tukea. Elinan esiin tuoma kuvaus vahvistaa käsitystä siitä, että heidän ryhmässään kuka tahansa voi tulla kuuluksi ja jokaisella on mahdollisuus jakaa raskaitakin asioita.

Elina on käynyt ryhmässä siitä lähtien, kun on muuttanut taloon. Osallistujat ovat vaihtuneet ja vähentyneet vuosien varrella ja toimitila on vaihtunut pienempään. Ryhmän toiminta on muuttunut osallistujien ikääntymisen myötä. Aikaisemmin osallistujat laittoivat ruokaa ja söivät pitkän pöydän ääressä. Nyt koko ryhmä on ikääntynyt. Tällaisista muutoksista huolimatta Elina kokee, että ryhmä on antoisa: “Ei ne oo mitään höperöitä oikeestaan, höperöitä, kun sanotaan, mutta kaikki pystyviä kuitenkin juttelemaan ja muistelemaan niitä vanhoja juttuja –.” Elinan kertoman mukaan emotionaalinen tuki on erityisesti rouvien yhteistä keskustelemista ja menneen elämän jakamista. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen ei vaikuta siihen, että osallistujat eivät pystyisi antamaan toisilleen emotionaalista tukea. Ryhmän osallistujat ovat kotoisin eri puolilta Suomea. Myös yhteinen kokemus Helsinkiin muuttamisesta saattaa lisätä keskinäistä ymmärtämystä ja näin vahvistaa halukkuutta jakaa emotionaalista tukea.

Ryhmäläiset voivat osallistua ryhmään silloin, kun itselle parhaiten sopii. Emotionaalisen tuen jakamisen voima kuitenkin pysyy, koska ryhmä tapaa toisiaan viikoittain. Fyysisten tapaamisten avulla ryhmäläisten sosiaalinen kanssakäyminen vain vahvistuu.

Osallistujien ikääntyneisyys on Elinan kahvi- ja seuraryhmässä hänen mukaansa asia, joka yhdistää ryhmää. Emotionaalista tukea on todennäköisesti helppo jakaa, kun osal-



listujat ymmärtävät toistensa kokemuksia ja tulevat kuulluiksi, kun jokaisella on runsaasti elettyjä ikävuosia. “– että nää (ryhmäläiset) ei oo kuitenkaan enää semmosia hirveen ihmeellisiä, että ollaan kaikki ihan samanlaisia vanhoja ihmisiä – ja jokaisella on se oma elämä takana ja me vaan tätä aikaa eletään”, hän kertoo. Elina sanoo olevansa onnellinen, että voi mennä toisten ikääntyneiden rouvien seuraan “tuollaseen pikkuseen kahvilaan tuolla”.

Elinan kertoman mukaan ryhmän osallistujat voivat keskustelemisen ja kahvin juomisen ohella myös luoda omaa ohjelmaa. He voivat esimerkiksi esittää jonkin oman esityksen. Tällainen sosiaalinen toiminta tuo kunkin osallistujan ulottuville kumppanuudellisen tuen hyödyn. Sitä syntyy, kun ryhmäläinen osallistuu ryhmän yhteisiin aktiviteetteihin. Toisaalta Elinan ryhmässä myös kahvin juominen ja keskusteleminen jo itsessään ovat sosiaalisia aktiviteetteja, jotka luovat kumppanuudellisuutta. Elina on tietoinen myös ryhmäläistensä muusta arjen toiminnasta, koska he asuvat samassa talossa. Ryhmäläisiä yhdistää muun muassa rollaattorin käyttäminen, lähikaupassa käyminen ja omatoimisuus yleisesti. Ehkä samalla alueella samoilla tavoilla toimimisesta voi syntyä myös kumppanuudellisuuden tukea, vaikka se ei suoraan ilmenisi ryhmäkokouksissa.

Haastateltujen ikäihmisten lähiympäristössä on mahdollisuuksia luoda sosiaalisia suhteita ihmisiin, joiden kanssa voisi mahdollisesti jakaa emotionaalista tukea myös pienessä ryhmässäkin. Esimerkiksi Hilja mieluummin käy lähipuistossa kävelemässä kuin tapaa siellä muita iäkkäitä ihmisiä. Lähiympäristö ei siis välttämättä tarjoa ikääntyneelle ihmiselle läheisiä henkilöitä, jotka olisivat samanikäisiä. Hiljalle puistossa olevat ikääntyneet ihmiset eivät ole merkityksellisiä, ja heidän kanssaan oleminen tuntuu hänestä epäaidolta. Hän sanoo: “Vanhoja ihmisiä, yleensä ne tuola istuu vaan. Kerrankin mulle joku sano niin, että mennä muka tuonne ulos istumaan toisten kanssa. Mä sanoin, että mieluummin mä menen tuonne puistoon kävelemään.”

Kerttu on menettänyt naapurina olleen ystävänsä, johon tutustui taloon muuttaessaan. Tästä huolimatta hän on erikoisella tavalla yhteydessä asuintalossaan asuviin ikääntyneisiin. Hän vie lukemansa lehdet talon alakertaan tai tiputtaa ne tutun rouvan postilaatikoon. “Se rouva saattaa tuoda mulle sitten jotain suklaata tai kukkia, niin tällaista vuorovaikutusta meillä tässä on”, hän kuvaa. Lehtien vieminen on Kertulle eräänlainen sosiaalinen aktiviteetti, vaikka siinä ei koko ryhmä olekaan yhdellä hetkellä koossa. Tästä sosiaalisesta aktiviteetista voi nähdä, että ikäihmisillä on ystävyyssuhteiden vari-

aatioita ja että mielekkäät aktiviteetit eivät välttämättä toteudu vain omaisten kanssa. Tällainen sosiaalinen suhde saattaa perustua yhteiseen välittämiseen ja huolehtimisen periaatteeseen, ja siinä on näkyvissä vastavuoroista avunantoa. Kertun ja lehtiä lukevien rouvien huolehtimiseen perustuva aktiviteetti voi tarjota heille tunteen siitä, että jatkuvuutta on olemassa. He voivat myös kokea turvallisuutta, kun tietävät lehden saatuaan tai haettuaan, että kuuluvat yhteiseen piiriin ja että naapurit ovat edelleen olemassa. Tällaiset tunteet voivat olla heille hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä.

Maria on ollut jäsenenä hänen asuintalossaan toimineessa kahvikerhossa. Usean osallistujan lisäksi auttamassa oli ollut muutama henkilö. Maria olisi edelleen kiinnostunut vastaavasta kerhotoiminnasta: ”Ja kyllähän mä sinne pääsisin tällä rollalla ja hissillä mutta mutta siellä pitäis olla sitte muitakin ihmisiä, ei siellä yksin viihdy!” Hän muistaa Kuparitien ison kerhotilan, josta haastattelija hänelle kertoo. Kumppanuudellisen tuen muoto oli toteutunut kahvikerhossa, kun kahvittelun lisäksi ryhmä oli maalannut ja käynyt retkillä. Tärkeintä kuitenkin oli ollut emotionaalisen tuen jakamisen mahdollisuus: ”Kyllä se toisten kanssa juttelu oli tärkeintä. Näin vanhanakin, ei yksin auta jäädä.” Hän lisää, että entistä tärkeämpää ryhmässä käyminen on, kun on menettänyt puolisonsa.

#### 6.1.4 Ympäristön tuki

Haastatelluista Elinalle toimiva toimintaympäristö mahdollistaa asumisen kodissa, jonka lähiympäristöön hän on hyvin tyytyväinen. Vaikka postin ja pankin palvelut lopetettiin, jäljelle jäi vielä lähikauppa. Hänen asuinympäristönsä on resurssi, joka mahdollistaa pihapiirin ulkopuolisen liikkumisen ja asioiden hoitamisen ja tätä kautta hän voi asua talossa, jonka pihapiiri itsessään on hänelle tärkeä ja merkityksellinen. ”Niin ei voi muuta ku ihastella vaan ja täs on ihan kiva piha, siinä voi kesällä istumaan mennä, ei tarte pelätä mitään. Aidattu tuo piha on”, Elina kuvaa. Hänen pihaan liittyvälle ympäristösuhteelleen on olennaista saavutettavuus, eli hän pääsee kulkemaan pihaan helposti alhaalla olevan läpikulun kautta.

Elinalle koti on arjen lähin tapahtumapaikka, josta hän jäsentää elinympäristöään. ”Mulla käy harvoin vieraita – Ihmisten kans en oo sillä lailla tutustunut, että ketään kävis kyläs”, Elina sanoo. Koti on hänelle kiintopiste, josta hän suuntautuu samassa kerroksessa kokoontuvan kaveriporukan luo. Tämä samassa kerroksessa oleva kokoontuminen on hänelle arkipäivän lähiympäristöä, joka on helposti saavutettavissa. Hänen suhteessaan saman kerroksen kerhotilaan on emotionaalisuutta ja yhteenkuuluvuuden

ilmausta. “Tuola kaveriporukka tuola samassa kerroksessa torstaina, pakkaudutaan tuonne nurkan taakse tuonne”, Elina kertoo.

Hiljalle puolestaan Pohjois-Haagaan ulottuva keskuspuisto on elinpiiriä, jossa hän voi käydä muodostamassa sosiaalisia suhteita. Puisto kuuluu hänen lähiympäristöönsä, joka mahdollistaa liikkumisen ja puistossa liikkuvien ihmisten tapaamisen. Puisto on hänelle saavutettava ja esteetön ympäristö. Ihmisten tapaaminen muodostaa ympäristösuhteen, joka voi esimerkiksi vahvistaa Hiljan sosiaalista minää ja antaa hänen elämänsä jatkuvuuden tuntua. “On sielä ihmisiä. – Kyllä ne tulee vähitellen tutuiksi ja niillä on niitä pieniä koiria ja minä tykkään niistä sitte ja kysyn, että saako niitä nyt tervehtiä, niin saa ja ne on niin ilosia –”, Hiljaa kuvaa.

Keskuspuiston tarjoamien sosiaalisten suhteiden lisäksi puisto on Hiljalle paikka, jossa hän voi liikkua ja jota hän voi havainnoida. Hiljalla on puistoon läheinen luontosuhde. Puisto tulee hänen ikkunoidensa välittömään läheisyyteen. Se on Hiljalle rauhan, kauneuden ja hyvän olon tyyssija. “– tuossa laaksossa on tie tuonne kauemmaks ja sielä on sitte mäkiä ja sielä kuuluu sitte kaikennäkösiä kukkasia ja on niin tien varsilla – Sielä kyllä aika menee ja kun on evästä mukana vähäsen”, Hilja kertoo.

Hiljan ikkunoiden ulkopuolella oleva metsämaisema isoine puineen ja vihreine oksineen vahvistaa hänen ja puiston välistä luontoyhteyttä. Luontokokemus on hänelle lumoutumista ja yhteenkuuluvuutta niin puistossa liikkumalla kuin ikkunoista katsomalla. Maiseman ominaisuudet ovat yhtä Hiljan kanssa. Ihanat laaksot, huurteiset puut talvella ja puiden lehdet kesällä aktivoivat hänen luontokokemustaan. Vierautta edustaa lähinnä Hiljan ennakoima vanhojen ja rakkaiden puiden kaataminen ikkunoiden edestä.

Myös Kertulla on Keskuspuiston maisemaan läheinen suhde. Puut ja muu luonto ovat melkeinpä olleet osa hänen henkilöhistoriaansa siitä lähtien, kun hän muutti asuntoonsa: “– että kun tähän muutin, niin tää on mulle niin – mä kaks päivää ihailin tätä maisemaa tästä ikkunasta, mä vaan istuin tässä ja tuijotin ulos.” Puut peittävät näkymän täysin lehtien tullessa puihin.

Kerttu nimittää itseään ulkoilmailmiseksi. Hänelle Keskuspuisto on hänen asuinympäristönsä resurssi, jonka hän voi saavuttaa ja jota hän voi kokea. Hänen luontokokemuksessaan on sulautumisen elementtejä: “Mä, monta kertaa ja varsinkin kesällä, mul-

la reppu mukana, eväät ja termospullo mukana. Siellähän mä olen.” Hän sanoo osta-neensa repun sitä varten, että saa eväät ja lehden Keskuspuistoon mukaan. Hän käy päivittäin kahdestikin tekemässä puistossa parin kilometrin lenkin. Vaikka Kerttu onkin aktiivinen ulkoihminen, hän kokee kotinsa tutuksi ja turvalliseksi toimintaympäristöksi, josta puuttuvat kolina ja meteli. Hänellä on lähiympäristössään käytettävissä kirjasto, josta hän voi hakea luettavaa omaan kotiinsa käden ulottuville. Kotiin luettavaa tulee myös ”tosta alhaalta”, joka taitaa viitata rouvien kirjanvaihtopisteeseen.

Ympäristö tukee Marian elämää niin, että hän kokee mielekkääksi asuintalon pihaan menemisen omatoimisesti. Koti ja sen pihapiiri ovat hänen päivittäisen liikkumisen ja arjen toiminnan tapahtumapaikkoja, koska kaatumisen riski estää laajemmassa ympäristössä liikkumista. Maria kertoo liikkuneensa Keskuspuistossa runsaasti ennen kuin kaatui harmillisesti. Tällä hetkellä asuintalon piha on hänelle saavutettavissa kesäisin. Erityiseksi hänen ympäristösuhteensa pihaan tekee se, että kotihoidon työntekijöiden toimisto on saman rakennuksen alakerroksessa, ja näin kontakti heihin on mahdollista helposti. ”Tuosta pihalta ne tytöt mut aina huomaa hyvin”, Maria kertoo. Myös Marialle koti on tutuksi käynyt toimintaympäristö. Siitä on tullut osa hänen identiteettiään: ”Mää oon niin tottunut tähän, tää on niinku mun toinen luontoni.” Koti on tarpeeksi tilava, mikä on hänelle tärkeää.

Sepolle lähiympäristö mahdollistuu saavutettavaksi rollaattorin avulla kävellen. Hän kertoo käyvänsä lähikaupassa ja lähellä olevassa kioskissa. Liikkumiseen Seppoa motivoi Iltasanomien hakeminen mainitusta kaupasta tai kioskista. Seppo pystyy kuljettamaan tarvitsemansa ruokatavarat rollaattorin kyydissä kaupasta kotiin. Matka on sillä tavoin helppo kulkea, että hän sanoo ruokatavaraa tulevan haetuksi liikaakin.

Koti ja sen lähiympäristö ovat Sepolle tärkeitä arkitoiminnan ympäristöjä, ja pitävät hänet kiinni elämässä ja tarjoavat jatkuvuutta. Kodissaan hän lukee ostamansa kuvalehdet, Iltasanomat ja tilaamansa Helsingin Sanomat ja orientoituu näin aikaan ja tapahtumiin. Kotipiiriin on aiemmin sijoittunut postimerkkiharrastus, joka on sittemmin jäänyt pois. Koti on Sepolle toimiva toimintaympäristö. Siinä on tilaa ja valoisuutta. Tilava kylpyhuone mahdollistaa kotihoidolta tulevat käynnit, ja saunakin olisi.

Sepon asuinalueen pihapiiri eivätkä sen ulkopuoliset alueet tarjoa hänelle tällä hetkellä kaupan ja kioskin lisäksi mitään sosiaalisia, kulttuurisia eikä fyysisiä aktiviteetteja. Fyysisen toimintakyvyn muutokset ovat vaikuttaneet ympäristön saavutettavuuteen ja käy-

tettävyyteen: ”Ei sitä pitemmälle. Se on toi selkä, kun on polvet kuluneet ja olkapää on kulunut, niin ei sitä niin paljon.” Hänellä on myös huimausta, johon rollaattorilla kulkeminen tuo apua. Kodin ulkopuolelle tosin sijoittuu Riistavuoren palvelukeskus, josta hänellä on hänen vaimonsa kautta kokemusta ja tietoa siellä järjestettävästä ryhmätoiminnasta. Varsinais-Suomessa oleva mökki on kuulunut Sepon elinpiiriin aikaisemmin. Hän kertoo myös harrastustensa suuntautuneen sinne: ”Siellä mökilläkin mä tykkäsin hiihdellä, hiihdin paljon.” Nykyisin vain hänen tyttärensä käy mökillä.

Sepon elämänselämän kuvauksesta käy hyvin esiin, miten suhde ympäristöön muuttuu elämän aikana. Esimerkiksi aiemmin tärkeänä näyttäytynyt mökki väistyy jälkipolvien käyttöön, ja näin hänen ympäristöelämänsä muuttuu myös. On hienoa ymmärtää, että vaikka mökki ei ole Sepolle enää ajankohtainen ympäristöllinen tukielementti, mökkiin liittyvä ympäristösuhde kuitenkin jatkuu häneen hänen tyttärensä kautta. Näin voi nähdä, että ikääntyneen ihmisen ympäristöelämänsä kyllä muuttuu, mutta sen tekijät eivät välttämättä katoa kokonaan. Tytär käy nyt virkistymässä ympäristössä, josta Seppo on saanut aikaisemmin virkistyksellistä tukea. Seppo tietää tämän, ja ehkäpä jotakin tyttären mökkisuhteesta kantautuu myös ikääntyneen Sepon elämään.

Vaikka Sepon asuinympäristössä arjen toiminnan tapahtumapaikat ovat rajautuneet kotiin ja lähialueeseen, hänellä olisi mahdollisuuksia osallistua lähiympäristön tuettuun kivijalkaryhmätoimintaan. Esimerkiksi postimerkkeihin liittyvä toiminta voisi kiinnostaa muitakin ryhmätoimintaan osallistuvia ja Helsingin Sanomien digitaalista sisältöä on mahdollista heijastaa näytölle ryhmän keskusteltavaksi ja tutustuttavaksi. Tosin ryhmätoiminta tuntuu Seposta epämieliseksi, vaikka tarjolla olisi kahvitkin.

## 6.2 Haastateltujen odotukset tuetun ryhmätoiminnan suhteen

Haastatteluaineistomme yksi mielenkiintoa herättävä johtopäätös on se, että vastaajat eivät välttämättä tule yhdistäneeksi omia aikaisempia tai hiipuneita yksilöaktiiviteetteja ryhmässä tehtäviksi aktiiviteeteiksi, jotka olisivatkin vielä mahdollisia. Omat käsityöt ovat tällaisesta aktiiviteetista yksi esimerkki. Hilja kertoo useita vuosia vanhasta ristipistotyöstä, jota haluaisi jatkaa kuten myös mattojen kutomisesta, jota on aikaisemmin harrastanut. Hänellä ei ole palavaa halua niiden tekemiseen ryhmässä. Toisaalta käsityöt ryhmässä tehtyinä voisivat tulla samalla ystävääktiiviteeteiksi. Tämän suuntainen ajatus on myös toisellakin vastaajalla. Elinalla oli ollut opiskelija auttamassa arjen toiminnoissa aikaisemmin. Yhteisenä suunnitelmana oli ollut tehdä retki Hietalahden toril-

le kahville ja kirpputorille käymään, mutta retki oli jäänyt tekemättä. Elina olisi valmis lähtemään jonkin ryhmän kanssa Hietalahden toria kokemaan. ”Vähä samantyyliisiä ihmisiä – Ei se yhtää hassumpi ois semmone, kesällä sitte”, hän sanoo.

Toinenkin vastaaja on tehnyt aikaisemmin käsitöitä. Ohut pitsilanka on käynyt liian vaikeaksi nähdä, joten virkkaaminen ei onnistu. Vastaaja ilmoittaa, että hän haluaisi tehdä käsillään tuetussa ryhmätoiminnassa: ”Niin kyllä mä olen kovasti käsityöihminen, että käsitöitä vois tehdä. Nyt mä oon jotenkin alkanut kiinnostua tuohesta.” Hän esittelee haastattelijalle pöydällään olevat pääsiäiskoristeet, jotka oli hankkinut myyjäisistä. Hän toteaa, että haluaisi itsekkin tehdä vastaavia käsitöitä. Hänelle sopisi, että käsitöitä voisi tehdä tuetussa ryhmätoiminnassa ihmisten tapaamisen ohella.

Yksi vastaajista on ollut mukana kuorossa, ja hän pitäisi laulamista edelleen mielekkäänä aktiviteettina. Hän innostuu laulamisen ajatuksesta nopeasti: ”Se ois kiva, se ois niin ihanaa ja kun minä oon ollut semmosessa, niin se tuntuis niin hyvältä mutta mä voin ruveta vähä seuraamaan, että miten on...” Hän olisi halukas ehdottamaan laulamista myös kahvi- ja seuraryhmään, jossa viikoittain käy. Laulaminen on hänen mukaansa aktiviteetti, johon ei milloinkaan tarvitse erityistä syytä. Laulaminen ei pakota ketään osallistumaan. Tutut laulut onnistuvat monilta etenkin, kun laulunsanat ovat valmiina. Kun kyseiseltä vastaajalta kysyttiin vielä kerran, että minkä tekemisestä hän haaveilisi, niin hän otti uudelleen esiin laulamisen. Sama toive toistui, kun häneltä kysyttiin palvelukeskuksessa johonkin ryhmään osallistumisesta. ”No tuo vois olla tuo laulaminen. Mä oon kuullu siitä. Mä en tiedä yhtään, että mitä sielä on ja onko sielä...”, hän muotoilee.

Öljyväreillä maalaaminen on ollut yhden vastaajan rakas harrastus. Hän on harrastanut maalaamista runsaasti sekä yksin että ryhmässä. Myös hänen suvussaan on taiteilijoita. Maisema- ja eläinaiheet ovat olleet hänelle tärkeitä. Eläimet ovat vieläkin hänelle merkityksellisiä. Hän ei pysty maalaamaan enää fyysisten vaivojen takia. Esteettisyyden kaipuuta täydentävät hänen kodissaan olevat useat valokuvat, joita hän näyttää ja joista hän kertoo innoissaan. Valokuvien katsomisen kautta tutut menneisyyden ihmiset ja paikat heräävät henkiin hänen puheissaan.

Yhtenä merkittävänä seikkana on omien sukulaisten pitäminen sellaisena lähiryhmänä, jonka kanssa olisi miellyttävää tehdä yhdessä jotakin. ”Niien (sukulaistytöt) kanssa ny joskus vois jotain harrastella vaikka lähteä matkalle tai...”, yksi vastaaja suunnittelee.

Vastauksista nousee myös esiin tuetun ryhmätoiminnan saattaminen ikäihmisen käytettäväksi, hänen ulottuvilleen. ”Tietysti voisha sitä olla siinä mukana mutta ei täällä semmosia oo, jos ei itte järjestä, että tulukeepas nyt kerhoon!” Yhdelle vastaajalle olisi sopivaa kokoontua kerran viikossa tekemään käsitöitä ryhmässä. Myös hengellisiin tilaisuuksiin osallistuminen hänen asuintalossaan tai palvelukeskuksessa olisi mieltä. Hengellisestä keskusteluryhmästä kysyttäessä hän vastaa: ”Ai niin, semmonen, sitä määkin oon joskus ajatellu, että miks ei ihmiset vois kokoontua aina ja keittää kahvia ja jutella ja mutta se ei onnistu täällä. Emmä usko, että se onnistuu.”

Ikääntyneet voivat tarvita ikääntymisen tuoman lisääntyneen harkitsevuuden takia rohkaistumista uusien aktiviteettien äärellä. ”Oon mä aika arka menemään tutustumaan niin ku yks kaks uuteen paikkaan, niin nyt mä mietin monta kertaa, että lähenkö mä vai enkö mä lähe”, yksi vastaaja kuvaa. Toinen vastaaja sanoo, että hänen siskonsa haki hänet ennen kuoroon laulamaan. Näin ei siskosten ikääntymisen takia enää ole. Hän myös kaipaa ymmärtämistä sitä kohtaan, että ryhmätoiminnasta rupeaa ikääntyessä vetäytymään. Hän kokee, että vetäytyminen on ikääntymisen myötä tulevaa reippauden vähentymistä. Tällä tavoin voi siis olla hyvinkin tärkeää, että miten ikäihmistä pyydetään tuettuun ryhmätoimintaan mukaan. Tapa houkutella ikääntynyt mukaan voi olla jopa yhtä ratkaisevaa kuin ryhmätoiminnan oikea ja sopiva sisältö.

Rohkaistumista kesken jääneen tuetun ryhmätoiminnan jatkamiseen tarvitaan myös. Yksi vastaaja on muutamia vuosia sitten osallistunut Pilke -ryhmään ja olisi kiinnostunut jatkamaan ryhmässä käyntiä, koska kokee Pilke -ryhmän kokonaisuudessaan toimivaksi. Kun häneltä kysyttiin Pilke -ryhmästä, että mikä on jäänyt mieleen, hän samalla ymmärsi, että hän tarvitsisi samanlaista ryhmää edelleen saadakseen aikaa kulu-  
maan. Tuetun ryhmätoiminnan puuttuminen on ohjannut häntä hakeutumaan luontoon: ” – täällä tulee päivät niin pitkiksi, jos ei tee mitään. Sen takiahan mä käyn tuolla ulkona lenkillä. Nään siellä lintusia ja elämää.” Hän ei halua henkilökohtaista hakijaa ryhmään eikä tarkempaa yhteydenottoa osallistumisesta, mutta hän aktivoituu, kun hänelle kerrotaan, että mistä ryhmästä voi tiedustella lisää.

Opinnäytetyöllemme merkittävä tulos on myös se, että ikääntyneellä voi olla elämässään aktiviteetteja, joita hän haluaa pitää itsellään, eli hän ei toivo niihin välttämättä muita osallistujia. Edellä mainittu vastaaja käy puistossa mielellään yksin kävelemässä mutta sallii ihmisten tulla luokseen: ”No se on just niin, että törmään (johonkin ihmi-

seen) jos törmään. En mä niin kuin hae. – Sehän riippuu ihan siitä toisesta osapuolesta, että miten sujuu, ja miten me toisemme koemme, siitähän se sitten kehittyy, jos on kehittyäkseen.” Ikäihminen tarvitsee itsenäisiä aktiviteetteja ryhmätoiminnan vastapainoksi.

Samaiselle vastaajalle näyttää olevan hyödyllistä saada tietoa Pilke -ryhmän lisäksi myös läheisestä Hopeatien palvelukeskuksesta. Kun ikääntynyttä kohtaava (toinen opinnäytetyömme tekijä) kertoo esimerkiksi, kenelle palvelukeskus on tarkoitettu, tuntee hän sieltä ketään ja antaa tietoa kevyesti alkavasta kivijalkaryhmätoiminnasta ja vielä kysyy ikääntyneen toiveita tekemisestä, niin näyttää siltä, että ikääntynyt vastaaja innostuu toiminnasta mielekkäästi. Ikääntynyt vastaaja voi esimerkiksi ilmoittaa aktiviteettitoiveitaan niin, että kertoo, mitä hän ei ainakaan haluaisi ryhmässä tehdä. Tämä tapa voi olla useille helpompaa kuin omien ehdotusten keksiminen. Lopulta vastaaja ilmoittaa, että oikeastaan ei ole mitään sellaista, mitä ei ryhmässä tekisi. Yrittäminen on tärkeintä, vaikka kaikkea ei osaisi. Ikääntynyt saattaa myös miettiä esimerkiksi ulkonäköään ja kipujaan, kun suunnittelee ryhmään osallistumista. Myös nämä tuntemukset on hyvä ottaa tosissaan, jotta ikääntyneen on hyvä lähteä orientoitumaan uudelleen ryhmätoimintaan. Vielä lopuksi haastattelijan on hyvä kerrata joitakin ehdotettuja asioita, jolloin ikääntynyt ehkä motivoituu lisää. ”Kyllä saavat minusta sinne osallistujan hyvinkin pian”, motivoitunut vastaaja ilmoittaa kertauksen päätyttyä.

Saimme myös toisen tuloksen opinnäytetyöhömme tarkastelemalla jälkeinpäin sekä haastattelumetodia että -tulosta. Haastattelija kysyy edellä mainitulta haastateltavalta, että olisiko hän kiinnostunut eläimistä, koska on aikaisemmin toiminut karjakkona. Hän sanoo haluavansa hankkia koiran, mutta veli ei sitä anna tehdä. Haastattelija ehdottaa palvelukeskuksessa käyvien koiraystävien tapaamista. Haastateltava kieltäytyy tästäkin, koska ei halua kiintyä vieraaseen koiraan liikaa. Tällä tavoin ikäihmisen kanssa voi edetä hänen taustastaan käsin mahdollisesti ajankohtaisiin, tarjolla oleviin aktiviteetteihin. Ikääntynyt saa tunteen, että on kyse hänelle tärkeästä asiasta, josta hän voi siltikin kieltäytyä. Taustasta käsin etenemällä haastattelija kuitenkin saa haastateltavalta tietoa, ja tämä ei heti kieltäydy ehdotetusta asiasta.

Saimme myös selville, että tuettuun ryhmätoimintaan voisi olla kiinnostusta lähteä, vaikka sisältö ei jokaisella kerralla olisikaan yhtä kiinnostavaa. Edellä ollut vastaaja miettii, että on hyvä osallistua vielä, kun toimintakykyä riittää, ja silloin ohjelman suh-



teen ei kannata olla nirso. Hän on miettinyt pärjäämistään kotona eteenpäin, ellei pidä toimintakykyään yllä: ”Ihan mä olen sitä ajatellut, että kohta mä kompuroin täällä yksin.”

Opinnäytetyömme sosiaalisen tuen jakamisen näkökulmasta oikein mielenkiintoinen ajatus tulee eräältä vastaajalta. Hän sanoo, että voisi jakaa elämässään kokemaansa, läheisten ihmisten menettämiseen liittyvää surua toisten kanssa ryhmässä, mutta ensin tarvittaisiin ryhmän jäseniin tutustumista. Hän kertoo myös, että keskustelukaverin pitää olla myös siksi tutumpi, koska surukokemuksista ei ole tähän mennessä omassa lähipiirissä oikein puhuttu. Hän on ikääntyneenä ihmisenä menettänyt läheisiään pitkällä aikavälillä. Vanhemmat ovat kuolleet vuosia sitten, mutta tyttären kuolemasta on vasta vuosi. Tällainen menettämisen pitkä ajanjakso tuo erityisen haasteen ikääntyneiden ryhmätoimintaan, kun tarkoituksena on jakaa sosiaalista tukea.

Mielenkiintoa herättää myös vastaus, jonka mukaan leipominen tuetussa ryhmässä tuntuisi innostavalta. Vastaaja kaipaa leipomista pyhiä varten kuten aikaisemminkin perhe-elämässä on pyhiin valmistauduttu leipomalla. Etenkin pitkiä pyhiä varten leipominen olisi mielekästä. Kyseinen vastaaja käy talossaan olevassa rouvien seurakerhossa. Hän sanoo, ettei heidän tule puhuttua siitä, mitä muuta voisi arkena harrastaa tai mitä uutta heidän ryhmässään voisi tehdä. Hän sanoo leipomisesta ryhmässä: ”Semmosta minä voisin ajatella. Kyllä minä semmosta jaksan.” Hän miettii, että jaksaisivatko muut hänen ikäisensä leipomista eikä ole siitä varma.

Opinnäytetyössämme keskeisenä ajatuksena kulkevaa kivijalkaryhmätoiminnan perustamista tukee vastaajan kokemus siitä, että ryhmään osallistuminen samassa talossa olisi helppoa, koska hänen voimavaransa liikkumiseen ovat vähentyneet. Saavutettavissa oleva ryhmätoiminta voisi estää fyysisten voimavarojen menettämisestä syntyvää mielen alavireisyyttä. ”– niin ei oo oikeen ilo lähteä oikeen mihinkään ja sitä tuntuu, että minä vaan oon huono ihminen, vaikka onhan niitä erilaisia vanhuksia”, vastaaja sanoo. Hän myös toivoo, että kivijalkaryhmätoiminta olisi jotakin ”järkevää”. Sitä hän ei tarkemmin määrittele.

Tuettuun ryhmätoimintaan liitettiin haastatteluissamme useita mielikuvia ja odotuksen tapaisia ajatuksia. Toivottiin, että ryhmään pitää saada sellaisia ikääntyneitä, jotka ”muuten ei jaks”, eli joiden toimintakyky on muihin aktiviteetteihin osallistumiseen liian heikko. Osallistumiseen pitää olla omaa tahtoa. Aiempi, hyväksi havaittu ryhmätoiminta innostaa lähtemään uuteen ryhmään jatkossakin. Ryhmätoiminnasta saa sosiaalista

kanssakäymistä moniulotteisesti: ”Kyllä siellä ryhmässä on kiva käydä, siellä saa seuraa, siellä voi jutella ja nähdä toisia, sellaista mukavaa oleskelua. Ja sehän on semmoista hyvin vapaata toimintaa.” Iloisuuden saaminen ryhmästä on tärkeä asia kuten myös leppoisa yhdessäolo.

Yksi vastaajistamme toivoi tuettuun ryhmään ennen kaikkea aktiivisia osallistujia leipomaan heille kahvileivät. Hän leipoisi itse, mutta käsien toimintakykyyn on tullut rajoitteita. Leivonnaisilla on merkittävä osa kerhotoiminnassa. Vastaaja toivoo, että pulla olisi itse leivottua, ”ihan korvapuusteja, hyvää suomalaista pullaa”. Myös suolaiset ja makeat itse leivotut piirakat saavat suosiota.

Kerhon vetäjät voisivat samaisen vastaajan mukaan tulla palvelukeskuksesta, kun sitä hänelle ehdotettiin. Hän miettii omaa ja ystäviensä ohjaamista ja toteaa: ” – joo, hah eihän me kolme vanhaa varista – hah hah – enää pystyt siihen ei, ennen ollaan pystytty, mutta ei enää.” Käsillä tekemisen hän sanoo jäävän pois suunnitelmista, mutta jutteleminen, laulaminen ja korttipelien pelaaminen onnistuisivat varmasti. Nykyajan pelejä hän pitää liian yksinkertaisina, koska niissä ei tarvitse ajatella.

## 7 Lopuksi

Olemme tässä opinnäytetyössä tutkineet laadullisen menetelmän näkökulmasta kotona asuvien ja kotihoidon palvelujen piirissä olevien pohjois-haagalaisten iäkkäiden elämässä olevia sosiaalisen tuen muotoja. Saamiemme vastausten kautta olemme tutkineet haastateltavien lähtökohtia liittyä Helsingin kaupungin ikääntyneille tarjoamaan sosiaaliseen suhdeverkostoon, joka tässä tapauksessa on Pohjois-Haagan palvelukeskuksen järjestämää kivijalkaryhmätoimintaa. Yksinkertaisemmin muotoiltuna olemme antaneet iäkkäille haastateltaville mahdollisuuden kertoa heidän henkilökohtaisista ystävyyssuhteistaan ja elämästään arkiympäristössä. Tavoitteenamme on ollut muodostaa eräänlainen sosiaalinen kartta siitä, minkälaisia sosiaalisia suhteita Pohjois-Haagan palvelukeskuksen läheisyydessä asuvilla iäkkäillä on elämässään.

Jotta olemme pystyneet antamaan vastauksia päätutkimuskysymykseemme haastateltavien iäkkäiden sosiaalisen osallistumisen tarpeista, tärkeintä on ollut edellä mainitun lisäksi selvittää, että onko haastateltavillamme iäkkäillä tarpeeksi sosiaalista tukea elämässään, jotta hyvinvointi tulisi varmistetuksi. Olemme siis analysoineet haastateltavien ystävyyssuhteita ja ympäristökokemuksia etenkin laadullisesti mutta myös määrällisesti. Vastausten perusteella arvioimme, minkälaisia tarpeita iäkkäillä haastateltavilla on sosiaaliseen osallistumiseen. Tällä tavoin pystymme perustelemaan, että heillä saattaisi olla tarpeita osallistua kivijalkaryhmätoimintaan. Kaiken kaikkiaan olemme siis tarkastelleet opinnäytetyössämme iäkkäiden kotona asuvien sosiaalista osallistumista heidän menneisyydessään, nykyhetkessä ja analysoineet tämän perusteella heidän tarpeitaan sosiaaliseen osallistumiseen jatkossa.

Olemme tutkineet työmme alakysymyksen myötä myös ikääntyneiden odotuksia sosiaalisessa suhdeverkostossa toimimisesta ja sen hyödyntämisestä. Tässä tutkimuksessa sosiaalisella suhdeverkostolla tarkoitetaan Pohjois-Haagan palvelukeskuksen järjestämää kivijalkaryhmätoimintaa ja sen tarjoamia sosiaalisia suhteita. Iäkkäät haastateltavat saivat kertoa odotuksistaan ja toiveistaan ryhmätoimintaa kohtaan. Olemme pyrkineet korostamaan työssämme, että kyseessä on yksilöllinen kivijalkaryhmä, koska toimintaan osallistuvat iäkkäät asuvat samalla asuinalueella. Heillä kaikilla on myös lyhyt välimatka kuljettavanaan kivijalkaryhmän toimintaan.

Olemme tutkineet ikäihmistä osana hänen lähiyhteisöjään eli lähimmäis-, sukulais- ja ympäristöverkostoja. Tässä työssä tarkoituksenamme on ollut nähdä ikäihminen osana

hänelle uutta, Pohjois-Haagan palvelukeskuksen järjestämän kivijalkaryhmän lähiyhteisöä. Opinnäytetyössämme erityistä on juuri se, että hahmottelemme ikäihmisen nykyistä sosiaalista verkostoa, mutta näemme hänet jo osana uutta verkostoa, joka kuitenkin on täysin hänen läheisyydessään ja saatavillaan, koska kivijalkaryhmätoiminta perustuu lähellä järjestämisen periaatteeseen. Iäkkäille suunnitellun kivijalkaryhmätoiminnan taustalla toimijana on Helsingin kaupungin ja Seniorisäätiön muodostama Pohjois-Haagan palvelukeskus, joten ryhmätoimintaan osallistuessaan ikääntynyt tulisi osaksi uutta sosiaalista suhdeverkostoa, jolla on sekä julkinen että kolmannen sektorin toimija organisoijana.

Kivijalkaryhmätoiminnan antama sosiaalinen tuki voisi opinnäytetyömme näkökulmasta olla Kuparitien ryhmässä käyvälle ikääntyneelle sekä emotionaalista että kumppanuudellista tukea. Tähän tulokseen päädyimme, koska haastattelemamme iäkkäät ottivat esiin heidän elämässään vaikuttavia sosiaalisia suhteita ja niiden kautta heidän hyvinvointiinsa ja terveyteensä ja etenkin psykososiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavia läheisiä ja sukulaisia. Myös iäkkäiden itse järjestämä ryhmätoiminta tuli yhdessä haastattelussa esiin. Opinnäytetyössämme erityiseksi vastaukseksi päätutkimuskysymykseemme muodostui haastattelemiemme ikääntyneiden kokemus toimivasta lähiympäristöstä kauppa- ja asiointipalveluineen ja Keskuspuiston virkistävine ympäristöineen.

Sosiaalisen tuen merkitys Länsi-Helsingissä kotonaan asuvan ja kotihoidon palvelujen piirissä olevan ihmisen elämässä vaikuttaa olevan laaja-alaista koko haastateltavan ryhmämme näkökulmasta, mutta yksittäisen iäkkään vastauksien näkökulmasta tulkituna sosiaalinen tuki on paljon vähäisempää ja hatarampaa. Iäkkäillä haastateltavilla on ympärillään erilaisia sosiaalisia verkostoja. He ovat yhteydessä päivittäin tai harvemmin lähellä asuviin lapsiinsa tai sisarusten lapsiin, yksityisen ryhmän osallistujiin, kaupassa tai puistossa tavattuihin tuttuihin ja kotihoidon työntekijöihin. On tärkeää huomata, että haastatelluilla iäkkäillä ei ole heidän omien sanojensa mukaan henkilökohtaisia ystäviä, koska heistä on aika jättänyt. He ovat olleet ystäviä, joiden kanssa on voinut lähteä käymään esimerkiksi lähiympäristössä. Kun toimintakyky on tähän hetkeen tullessa laskenut, voisivat ikääntyneet pohjois-haagalaiset saada henkilökohtaisia ystäviä kivijalkaryhmätoiminnasta. Heidän kanssaan ei tarvitsisi lähteä kauas, vaan heitä voisi tavata yhteisissä, lähellä olevissa tiloissa.

Kivijalkaryhmätoiminta voisi siis olla se toimija, joka mahdollistaisi ikääntyneelle henkilökohtaisia ystäviä tai ystävän. Kun ikääntynyt kohtaa elämässään sopeutumistilanteita,

tällainen henkilökohtainen ystävä voisi olla merkittävä sosiaalisen tuen lähde. Ikääntynyt voisi parhaimmillaan kokea, että hän tulisi sekä emotionaalisesti ja kumppanuudellisesti tuetuksi. Iäkkään mahdollisuudet saada tämäntapainen, henkilökohtainen ystävä saattavat muutoin hänen jokapäiväisessä arjessaan olla yllättävän pienet. Haastattelemamme iäkkäät kertovat olevansa puhelinyhteydessä sukulaistensa ja ystäviensä kanssa, mutta he ilmaisevat myös, että lapsilla on omat menonsa ja kiireensä, joten heille ei voi soittaa, kun siltä tuntuisi. Useilla vastaajilla kuitenkin on puhelinyhteyksiä sukulaisiinsa. He saavat sukulaisiltaan oletettavasti sosiaalista tukea puheluiden välityksellä. Kivijalkaryhmässä iäkkäät olisivat fyysisesti läsnä toistensa kanssa. Fyysisesti läsnä oleva ystävä voisi tarjota toisenlaista sosiaalista tukea kuin puhelimesta tai kaukana oleva sukulainen.

Myöskään Keskuspuistossa tavattavat, vastaan tulevat koiranulkoiluttajat eivät välttämättä tarjoa iäkkäille sellaista sosiaalista tukea, jota he tarvitsisivat ja jota he voisivat vertaisiltaan saada kivijalkaryhmätoiminnassa. Iäkäs ihminen voi puistossa käydessään tulla huomatuksi, mutta tulevatko hänen sanomansa asiat kuulluiksi ja kokeeko hän, että hänestä välitetään? Keskuspuistossa tuttuja tapaavaa iäkästä on kaikesta huolimatta kannustettava tähän sosiaaliseen toimintaan, jos hän siitä nauttii.

Ryhmätoiminnasta saadun sosiaalisen tuen lisäksi ikääntynyt voi kokea saavansa sosiaalista tukea esimerkiksi asumisolosuhteidensa kautta. Kun ikääntyneen asumisolosuhteet muuttuvat, myös kokemus sosiaalisesta tuesta muuttuu. Jos asuintalon palvelutilanne muuttuu olennaisesti heikommaksi, ikääntyneelle ihmiselle tällainen tilanne saattaa merkitä sitä, että etenkin emotionaalinen tuki vähentyy. Ikääntyneelle myös palveluita tarjoavat henkilöt voivat olla lähimmäisiä, jotka kuuntelevat heitä ja huolehtivat heistä. Oman asuintalon palvelutilanteen muuttuessa iäkäs voi kokea, että hänellä ei olekaan ketään tarpeeksi lähellä. Hänen on turvauduttava kaukana oleviin palveluihin ja henkilöihin, ja näitä hänen on yritettävä tavoittaa itsenäisesti. Aineistossamme Hilja kertoo asumisolosuhteiden aiheuttamasta emotionaalisen tuen vähenemisen kokemuksesta näin: “ Ei ollut ketään. Jos joku asia tuli, niin eihän täällä oo ketään. Niin piti lähteä omin voimin Helsinkiin.” Näin ollen iäkäs voisi kivijalkaryhmän toimintaan osallistuessaan luoda pidempikestoisia ystävyys-suhteita. Häntä hoitamassa käyvä henkilökunta vaihtuu tiheään, joten luodut hyvät suhteet ja ystävyys-suhteet hoitajiin katkeavat mahdollisesti jatkuvasti. On tosin otettava huomioon, että kivijalkaryhmässäkin osallistujien toimintakyky voi muuttua, minkä vuoksi osallistujat voivat joutua jäämään pois ryhmän toiminnasta ja sosiaalisiin suhteisiin voi tulla muutoksia.

Haastattelemamme iäkkäät eivät tapaa arjessaan ystäviä. He eivät siis ole lähiympäristössään sosiaalisesti aktiivisia. Elina on ainoa, joka osallistuu viikoittain kahvikerhon rouvien tapaamisiin. Kivijalkaryhmän toiminta olisi pohjois-haagalaisille iäkkäille toimintaa, joka toisi ystäviä heidän lähiympäristöönsä ja näin mahdollisuuden olla sosiaalisesti aktiivinen oman kodin läheisyydessä. Kun iäkäs ei kykene liikkumaan kodistaan kauas, lähellä oleva sosiaalisen tuen jakamisen mahdollisuus voisi tuntua miellyttävältä ja toteutettavissa olevalta.

Elinan harrastama kahvikerho on työssämme esimerkki ryhmätoiminnasta, joka tarjoaa osallistujille sosiaalista tukea. Kerhoon on helppo mennä, kun tuttu ihminen käy kutsu-massa postiluukusta huhuillen mukaan. Kerhossa voi olla toisten iäkkäiden kanssa ja jakaa menneisyyden asioita. Elina voi kerhossa nauttia hyvää kahvia ja kahvileipiä hyvässä seurassa. Tällainen iäkäs haastateltavamme ei siis välttämättä tarvitse palvelukeskuksen järjestämää kivijalkaryhmätoimintaa, ellei hänen kahvikerhonsa toiminnassa tapahdu muutoksia. Elinan tapauksessa esimerkki puhuu puolestaan: Elina käy mielellään lähellä kotiaan viihtymässä läheisten ihmisten seurassa. Vastaavanlainen kivijalkaryhmä olisi varmasti tervetullutta Marian tapaiselle iäkkäälle, joka on aikaisemmin osallistunut ryhmätoimintaan ja jota vastaava toiminta vieläkin kiinnostaisi. Maria on menettänyt puolisonsa, joten tämä on yksi iso syy osallistua ryhmätoimintaan niin hänellä kuin kenellä tahansa muullakin iäkkäällä.

Haastatteluaineistomme perusteella voi todeta, että iäkkäillä saattaa olla etenkin Pohjois-Haagassa läheinen suhde luontoon. Keskuspuisto tarjoaa kaunista ympäristöä ja rauhallisuutta, myös sosiaalisia suhteita. Esimerkiksi Kertun luontosuhde Keskuspuistoon on niin vahva, että voi kysyä, että tarvitseeko hän arkeensa kivijalkaryhmätoimintaa. Vaikka hänen luontosuhteensa on elämyksellinen, hän voisi saada ryhmätoiminnasta kokemuksia sosiaalisesta tuesta, ja ne saattaisivat virkistää häntä uudella tavalla. Kerttu on iäkäs, joka on sukulaisiinsa ja ystäviinsä yhteydessä lähinnä vain puhelimen välityksellä.

Haastattelemamme iäkkäät toivat esiin useita aktiviteetteja, joista he ovat olleet kiinnostuneita ja joita he ehkä voisivat harrastaa myös nykyään ryhmässä. Käsityöt ja retkien tekeminen ovat yksilöaktiviteetteja, joista voisi tulla ryhmässä ystävääktiviteetteja. Laulaminen olisi helppoa ja mieluisaa toimintaa, jota voisi harrastaa edelleenkin. Laulaminen esiintyi haaveena, joka olisi toiveissa herättää henkiin uudelleen. Myös maa-

laaminen ja esteettisyyden kaipuu esiintyivät haastatteluaineistossa. Kun iäkkäät eivät kykene enää itse maalaamaan, voisi esteettisyyteen perustuva ryhmätoiminta kohdistua muuhun visuaaliseen materiaaliin, joka on iäkkäille osallistujille tärkeää ja läheistä.

Vastauksissa tuli myös esiin ryhmätoiminnan saavutettavuuden toiveiden lisäksi konkreettinen rohkaistumisen tarve. Toimintaan lähtemisen rohkaisemista tarvitaan. Esimerkiksi kesken jäänyt Pilke -ryhmä tai haaveissa oleva hengellinen keskusteluryhmä voisivat toteutua, kun iäkäs saisi tukea osallistumiseen. Iäkkäille on kuitenkin jätettävä tilaa harrastaa itsenäisesti esimerkiksi ulkoilua.

Ikääntynyt ihminen voi toivoa myös tilaisuutta miettiä, minkälaiseen ryhmätoimintaan lähtisi ja osallistuisiko hän siihen jokaisella kerralla. Ikääntyneillä vastaajilla on ryhmätoiminnasta odotuksia, jotka voivat olla toisistaan hyvinkin erilaisia. Yksi ikääntynyt kaipaava surun jakamiseen tilaisuuksia, kun toinen toivoo pääsevänsä leipomaan. Ryhmätoimintaan liitetään myös mielikuvia. Esimerkiksi ilon ja seuran odotukset korostuvat. Toisten osallistujien jaksamista mietitään kuten myös järkevää tekemistä. Myös tavalliset seuranviettotavat saavat kannatusta tuttujen ohjaajien vetäminä. Jutteleminen, pelaaminen ja hyvät kahvileivät ovat aina tärkeitä elementtejä.

## 7.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyömme tulosten luotettavuus perustuu laadullisen tutkimuksen prosessin huolelliseen toteuttamiseen, jonka kuvailemme tässä luvussa. Olemme pyrkineet myös kirjoittamaan tutkimastamme ilmiöstä mahdollisimman selkeään raportin. Koemme, että onnistuimme tavoitteessamme ymmärtää tutkittavanamme ollutta kohderyhmää ja ilmiöitä paremmin kuin työtämme aloittaessa. Toivomme, että kykenemme välittämään tämän uuden tiedon myös työtämme lukeville ja sitä mahdollisesti hyödyntäville henkilöille. Saimme tutkimuksessamme haastatteluvastaukset viideltä (5) henkilöltä, jonka koimme riittäväksi, koska haastattelujen sisältö tarjosi meille laadullisesti laajan ja syvän tutkimusmateriaalin. Tutkimuksemme tulosten luotettavuus on paikkaan sidottua, koska haastattelimme vain Pohjois-Haagassa sijaitsevan Kuparitien lähiympäristössä asuvia ikääntyneitä henkilöitä. (Kananen 2014: 95; Tuomi – Sarajärvi 2009: 140-141)

Pyrimme koko opinnäytetyöprosessissamme siihen, että toimintamme on tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaista. Tiedostimme eettisen näkökulman opinnäytetyömme aiheen valinnassa, aineistonhankinnassa sekä tutkimus- ja arviointimenetelmien valin-

nassa. Kirjoittaessamme opinnäytetyön raporttia viittaamme käyttämiimme julkaisuihin hyvien tutkimuskäytäntöjen mukaisesti. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012: 6.)

Tutkimuksemme alkusysäyksenä toimi ikääntyneille suunnatun palvelun tuottamisessa ilmennyt tarjonnan ja kysynnän ristiriita. Kotona asuville vanhusasiakkaille oli tarjolla psykososiaalista hyvinvointia tukevaa ryhmätoimintaa, johon ei löytynytäkään sopivia osallistujia. Tutkimusaiheemme nousi näin Helsingin kaupungin vanhuspalvelujen strategisten tavoitteiden mukaisen palvelun kehittämishaasteesta, jolloin tutkimuksemme reunaehdot määrittyivät tietyn toimintaympäristön tavoitteiden mukaisesti. Valitsimme tutkimuksemme näkökulmaksi asiakaslähtöisyyden, koska tutustumaamme teoriaan perustuen koimme, että asiakkailta saatu tieto heidän tarpeistaan on olennaisin palvelun kehittämistyöhön tarvittava informaatio. Asiakasymmärryksen hahmottuminen ja sen välittäminen palvelun tuottajalle muodostuikin tärkeimmäksi syyksi opinnäytetyömme aiheen valintaan. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 129.)

Opinnäytetyömme on ihmisiin kohdistuvaa tutkimusta, jolloin tutkimuksemme eettinen perusta on luonnollisesti tutkimukseen osallistuvien haastateltavien henkilöiden ihmis-oikeuksien toteutumisesta huolehtiminen (Tuomi – Sarajärvi 2009: 131). Varmistimme haastattelemiemme henkilöiden yksityisyyden, tietosuojan ja anonymiteetin säilymisen tutkimuksen eri vaiheissa. Tavoitimme tutkimushenkilöt toimittamalla työelämän yhteistyökumppanimme välityksellä potentiaalisille haastateltaville kutsukirjeen. (Liite 1), jossa kuvailimme tutkimuksen aiheen, osallistumisen käytännön tapahtumat ja haastatteluun kuluva ajan. Kirjeessä oli yhteystietomme, jotta haastatteluun osallistumista harjoittava henkilö kykeni tarvittaessa kysymään meiltä lisätietoja tutkimuksesta. Ennen varsinaisen haastattelun aloittamista varmistimme haastatteluun suostuneiden henkilöiden itsemääräämisoikeuden siten, että pyysimme heiltä kirjallisen suostumuksen vapaaehtoisesta tutkimukseen osallistumisesta (Liite 2). Kerroimme, että haastattelut äänitetään ja että litteroimme tutkimuksessamme käsiteltävän materiaalin. Kerroimme myös, että äänitteet tyhjennetään litteroinnin jälkeen ja että kirjallinen materiaali tuhoetaan tulosten analysoinnin jälkeen silppuamalla. Emme keränneet materiaaliin henkilötietoja. Taustatiedoiksi kysyimme haastateltavan iän, sukupuolen ja nykyisessä kodissa asumisen ajan. Kerroimme haastateltaville, että valmistuva opinnäytetyömme julkaistaan aikanaan tulosteena Metropolia Ammattikoulun kirjastoon ja Theseus.fi -tietokannassa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014: 1–3.)



Mielestämme kaikki haastattelumme toteutuivat niin, ettemme aiheuttaneet haastateltavillemme henkistä haittaa tai epämukavuutta. Geronomiopiskelijoina meille on kertynyt osaamista haastatella vanhusasiakasta kohteliaasti, arvostavasti ja ihmisarvoa kunnioittavasti. Luotimme siihen, että olisimme osanneet tunnistaa asiakkaan nonverbaalisesti ilmaiseman kiusaantuneisuuden, vaivautuneisuuden, pelokkuuden tai fyysinen väsymyksen, jolloin olisimme ehdottaneet haastattelun keskeyttämistä. Haastattelut sujuivat jouhevasti ja uskomme, että kaikkien tutkimukseen osallistuminen toteutui vapaaehtoisuuden perustuen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014: 3.)

Pyrimme luomaan haastattelutilanteet haastateltaviamme voimavaraistaviksi ja miellyttäviksi. Haastattelumateriaalien lukuvaiheessa havaitsimme, että olimme onnistuneet lähestymään asiakkaita niin, että heidän henkilökohtaiset painotuksensa saivat tilaa. Onnistuimme mielestämme myös olemaan ohjailematta heidän vastauksiaan. Haastattelutilanteet muodostuivat kahden tasavertaisen ihmisen keskusteluhetkiksi. (Kananen, 2014: 72-73.)

Kahdella haastateltavistamme oli havaittava muistisairaus, joten otimme vastauksien analysoimisessa ja tulkitsemisessa huomioon muistisairauksien aiheuttamat piirteet. Tiedostimme myös etukäteen, että saatamme haastattelutilanteissa saada tietoa, jota kotihoidon työntekijöillä eikä palvelukeskuksen ohjaajilla välttämättä ole tiedossa, esimerkiksi psyykkisiä ongelmia, alkoholinkäyttöön viittaavia tekijöitä tai omaisiin liittyviä asioita. Olimme sisäistäneet etukäteen periaatteet, miten haastattelutilanteissa saamaamme tietoa käsittelemme ja miten toimimme. Haastateltavien antamat tiedot ovat luottamuksellisia, ja meitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Toimimme niin, ettemme aiheuta haastateltaville taloudellista tai sosiaalista haittaa. Tuimme haastateltaviamme asiakkaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Jos olisimme tunnistaneet haastateltavalla hyvinvointia uhkaavia tekijöitä, olisimme pyrkineet saamaan häneltä luvan avuntarpeen välittämiseen hoitavalle taholle. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014: 3–4.)

## 7.2 Kehitysehdotuksia

Opinnäytetyömme liittyy kiinteästi Pohjois-Haagan palvelukeskuksessa vuosina 2014–2016 toteutettuun kehittämishankkeeseen. Palvelukeskus osallistui pääkaupunkiseudun eri toimijoista muodostuvan GeroMetro -verkoston kehittämis yhteistyöhön, jossa pyrittiin edistämään muistisairaiden ikäihmisten kotona asumista ja sen tukemista. Pal-

velujen kehittämis- ja verkostoyhteistyö jatkuvat edelleen. Seuraavalla kaksivuotiskaudella tavoitteena on muun muassa vahvistaa palvelukeskuksen ja kotihoidon yhteistyötä. Tähän tulevaan haasteeseen peilaten ehdotamme tutkimuksemme tuloksista nousevia konkreettisia toimia ja toiminnan sisältöjä, joilla mielestämme voisi edistää palvelukeskuksen ja kotihoidon yhteistyötä kivijalkaryhmien toteuttamisessa ja myös saada asiakaslähtöistä tietoa palvelujen suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Ensimmäinen ehdotus liittyy asiakastiedon hankintaan. Käytimme tutkimuksemme teemahaastattelurungon taustamateriaalina soveltuvien osien Helsingin kaupungin KÄPI -hankkeessa laadittua Minun arkeni -tehtäväkirjaa. Se on yksi Helsingin kotihoidossa käytettävistä työkaluista, jota voi hyödyntää kotihoidon asiakasarvioinnissa. Kokemuksemme mukaan tehtäväkirja on oiva apuväline kattavan ymmärryksen saamiseen siitä, millaiseksi ikääntynyt ihminen kokee terveytensä, toimintakykynsä, kotinsa, asumisensa, suhteensa ystäviin ja läheisiin ja miten hänen arkinen elämänsä sujuu ja miten hän saa aikansa kulumaan. Tehtäväkirjan aihealueiden pohtiminen ja kirjan täyttäminen saattavat viedä kuitenkin kohtuullisen paljon aikaa. Ehdotammekin, että kotihoidon työntekijät voisivat pyytää omaisia, opiskelijoita, vapaaehtoisia tai vaikkapa tukiryhmän työntekijöitä asiakkaan avuksi tehtäväkirjan vastausten kirjoittamisessa. Oman arjen pohtiminen ja siitä kertominen antavat mielestämme juuri sellaista asiakastietoa ikäihmistien elämismaailmasta, jota ikääntyneiden kotona asumista tukevien asiakaslähtöisten palvelujen tuottajat tarvitsevat. Kun kotihoidon henkilökunnalle muodostuu käsitys asiakkaitensa sosiaalisista suhteista ja niihin mahdollisesti liittyvistä tarpeista, heidän on helpompi ohjata asiakkaitaan palvelukeskuksen palvelujen piiriin ja esimerkiksi mukaan kivijalkaryhmätoimintaan.

Toiseksi ehdotamme panostamista asiakasrekrytointiin ja moniammatilliseen yhteistyöhön. Pohjois-Haagan palvelukeskuksen ohjaajat laativat Kuperitupa -kivijalkaryhmän suunnitteluvaiheessa, syksyllä 2015, asiakkaiden rekrytointia selkiyttävän kirjallisen asiakasprofiilin, jota he jakoivat kotihoidon tiimien toimistoihin. Tämä markkinointikeino ei tuottanut asiakkaita ryhmään. Käytimme samaa asiakasprofiilia pyytäessämme apua kotihoidon toimintayksiköltä haastateltavien asiakkaiden tavoittamiseksi tutkimuksemme. Havaitsimmekin iloksemme, että nyt, maaliskuussa 2016, kotihoidon työntekijät löysivät ja myös ohjasivat mahdollisiksi haastateltaviksemme juuri sellaisia henkilöitä, jotka vastasivat ominaisuuksiltaan ja elämäntilanteeltaan erittäin paljon asiakasprofiilissa kuvattua ihmistä. Mielestämme tämä havainto vahvistaa ajatusta siitä, että uusin toimintojen viestimisessä toimijaverkoston sisällä pitää sitkeästi toistaa informaatiota

ja käyttää useita erilaisia viestinnän metodeja ja välineitä. Kirjallisen ja sähköisen markkinointimateriaalin lisäksi tarvitaan aina henkilökohtaisia tapaamisia ja paljon yhteistä keskustelua, jotta uusien suunniteltujen palvelujen sisällöt avautuvat kaikille ikäihmisten kanssa toimiville henkilöille. Tiivis kommunikaatio on edellytys uusien palvelujen onnistumiselle ja konkreettisen yhteistoiminnan vakiintumiselle.

Kolmantena toimintaehdotuksenamme on jalkautuvan työn keinojen käyttö asiakkaiden tavoittamisessa. Havaitsimme tutkimuksessamme, että tieto Pohjois-Haagan palvelukeskuksen olemassaolosta ei ole vielä tavoittanut alueen ikääntyneitä ihmisiä. Heillä ei myöskään ole tietoa palvelukeskuksessa tarjolla olevista palveluista. Haastattelemamme henkilöt, kuten monet muutkin alueella asuvat ikäihmiset, liikkuvat lähiympäristössään ja käyvät lähellä sijaitsevilla palvelupisteissä, kuten lähikaupassa ja kirjastossa. Nämä ovat paikkoja, joissa palvelukeskuksen toimijat voisivat helposti tavoittaa ikäihmisiä ja kertoa tarjolla olevista, kotona asumista tukevista palveluista. Jalkautuvan työn hyötynä on myös mahdollisuus päästä keskustelemaan potentiaalisten asiakkaiden kanssa ja saada heiltä toiveita ja ideoita muun muassa kivijalkaryhmien sisältöön.

Neljäs ehdotuksemme liittyy kivijalkaryhmän toiminnan sisältöön. Opinnäytetyömme haastateltavat toivat oman luontosuhteensa voimakkaasti esille yhtenä tärkeänä omaan elinympäristöön ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvä tekijänä. Näemme, että kivijalkaryhmän toiminnan sisältöä suunnitellessa luontoelementtien käyttäminen ja esimerkiksi ulkona luonnossa kokoontuminen voisivat innostaa alueen ikäihmisiä mukaan toimintaan. Kivijalkaryhmän osallistaminen palvelukeskuksessa järjestettäviin tapahtumiin ja tempauksiin voisi olla myös yksi keinoista, joilla ikäihmiset saisivat lisätietoa palvelukeskustoiminnasta ja saattaisivat innostua tulemaan palvelukeskukseen myös omaehtoisesti.

## 8 Lähteet

Bowling, Ann 2005. Ageing Well. Quality of Life in Old Age. New York: Open University Press.

Chown, Sheila M. 1981. Friendship in Old Age. In Personal Relationships. 2: Developing Personal Relationships. Eds. Steve Duck and Robin Gilmour. London: Academic Press. 231 - 276.

Engeström, Yrjö - Niemelä, Anna-Liisa - Nummijoki, Jaana - Nyman, Juha (toim.) 2009. Lupaava kotihoito. Uusia toimintamalleja vanhustyöhön. Jyväskylä: PS-kustannus.

Helsingin sosiaali- ja terveystieteiden strategiasuunnitelma vuosille 2014-2016. Verkko-dokumentti.

<[http://www.hel.fi/static/sote/julkaisut/Sote\\_strategiasuunnitelma2014\\_2016.pdf](http://www.hel.fi/static/sote/julkaisut/Sote_strategiasuunnitelma2014_2016.pdf)> Luettu 13.10.2015

Hirsjärvi, Sirkka - Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012. Verkkodokumentti. <[http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)> Luettu 2.1.2016.

Jansson, Anu 2012. Psykososiaalisen ryhmätoiminnan yhteys iäkkäiden ihmisten yksinäisyyden lieventymiseen ja ystävystymiseen. Tutkimus ystäväpiiri-toiminnasta. Gerontologian ja kansanterveyden pro gradu -tutkielma. Terveystieteen laitos. Jyväskylän yliopisto.

Järvilehto, Timo 1994. Ihminen ja ihmisen ympäristö: systeemisen psykologian perusteet. Oulu: Pohjoinen.

Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, Jorma 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kuopila, Antti – Nieminen, Ville 2014. Lähipalvelut – mitä nekin nyt ovat? Kuntaliiton verkkojulkaisu.

<[http://shop.kunnat.net/download.php?filename=uploads/lahipalvelut\\_ebook.pdf](http://shop.kunnat.net/download.php?filename=uploads/lahipalvelut_ebook.pdf)>. Helsinki: Suomen kuntaliitto. Luettu 6.10. 2015.

Machielse, Anja - Hortulanus, Roelf 2014. Social ability or social frailty? The balance between autonomy and connectedness in the lives of older people. In Ageing, meaning and social structure. Connecting critical and humanistic gerontology. Eds. Jan Baars, Joseph Dohmen, Amanda Grenier and Chris Phillipson. Bristol: Policy Press. 119 - 138.

Metteri, Anna - Haukka-Wacklin, Tuula 2004. Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa Karjalainen, Vappu - Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 53 - 70.

Mikkola, Tuula – Heitto, Mari – Rahikka, Anne 2015. Palvelualueet ikääntyneiden asuminen kehittämisessä. Hynynen, Raija (toim.) Palvelualueen ja ikäystävällisen asuinalueen kehittäminen. Ympäristöministeriön raportteja 5/2015. Helsinki: Ympäristöministeriö.

Minun arkeni -tehtäväkirja 2014. Versio 2. Helsinki: Forum Virium Helsinki Oy.

Palvelukeskustoiminta 2015. Pohjois-Haagan palvelukeskus. Helsingin kaupunki. Verkkodokumentti. <http://www.hel.fi/www/Helsinki/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/ikaantyneiden-palvelut/palvelukeskukset/lansi/pohjois-haaga/>. Luettu 6.10.2015.

Palvelukeskustoiminnan kehittämisohjelma vuosille 2014-2016. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto, Sairaala-, kuntoutus- ja hoivapalvelut. Verkkodokumentti. [http://www.hel.fi/static/sote/pake/Palvelukeskustoiminnan\\_kehittamisohjelma\\_vuosille\\_2014-2016.pdf](http://www.hel.fi/static/sote/pake/Palvelukeskustoiminnan_kehittamisohjelma_vuosille_2014-2016.pdf). Luettu 16.9.2015.

Pikkarainen Aila 2013. Gerontologisen kuntoutuksen käsikirja. Osa I. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Suomen Yliopistokirjapaino Oy.

Porko, Anna 2015. Service Design in Customer Acquisition in the Context of Public Services: Engaging Home Care Customers in Service-Centre Activities. Master's Thesis. Ms. Soc. Service Management. Copenhagen Business School.

Päivärinne, Eevastiina, vastaava ohjaaja – Raatikainen, Mari, sosiaaliohjaaja 2015. Pohjois-Haagan palvelukeskus, Hopeatien toimintayksikkö. Helsinki. Haastattelu 16.9.

Rossi, Leena 2010. Yksilöllä on väliä ympäristön kannalta – Miten voisi tutkia yksilön elinikäistä ympäristösuhdetta. Elore, vol. 17 – 2010/2. Verkkojulkaisu. [http://www.elore.fi/arkisto/2\\_12/tiivistelmat.pdf](http://www.elore.fi/arkisto/2_12/tiivistelmat.pdf). 79-103.

Saaranen-Kauppinen, Anita - Puusniekka, Anna 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. Verkkojulkaisu. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>. Luettu 14.7.2016.

Saaristo, Liisa 2011. Vanhusten yksinäisyys. Teoksessa Heiskanen, Tarja - Saaristo, Liisa (toim.): Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus. 131-139.

Salonen Kari 2009. Saavutettavuus ja esteettömyys näkökulmina seniori- ja vanhustyössä. Teoksessa Tanskanen, Ilona – Suominen-Romberg Tuija (toim.) Esteettömästi saavutettavissa. Raportteja 82. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 71-87.

Salonen, Kirsi 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä - eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helne, Tuula - Silvasti, Tiina (toim.) Teoksessa Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Tampere: Kelan tutkimusosaston julkaisutoimitus. 235- 247.

Santama, Kirsi 2015. Itäkeskuksen palvelutalon johtaja. Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto, Sairaala- kuntoutus- ja hoivapalvelut. Helsinki. Haastattelu sähköpostitse 16.11.

Semi, Jussi 2010. Sisäiset sijainnit. Tutkimus sukupolvien paikkakokemuksista. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Social Sciences and Business Studies No 2. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta.

Soini, Helena – Hinttala, Marja-Liisa – Laakoli, Kari – Noro, Anja – Santama, Kirsi – Peiponen, Arja 2011. Riistavuoren monipuolinen vanhustenkeskus – pilotin kokemuksia. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. Tutkimuksia 2011:1.

Soini, Katariina – Ilmarinen, Katja – Yli-Viirari Anja – Kirveennummi, Anna 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011):3. Verkkojulkaisu. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1>>. 320-331. Luettu 7.7.2016.

Stadin ikäohjelma 2015-2016. Verkkodokumentti. <<http://dev.hel.fi/paatokset/media/att/85/8581961886144b28300f8c70ba518b9a41b3cb-e0.pdf>> Luettu 13.10.2015

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012-2014. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. Verkkodokumentti. <<http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/eettiset-periaatteet>> Luettu 2.1.2016.

Tutkimus- ja kehittämishankeluvat 2015. Helsingin kaupunki. sosiaali- ja terveysvirasto. Verkkodokumentti. <<http://www.hel.fi/www/sote/fi/paatoksenteke/tutkimus-ja-kehittamishankeluvat/>>. Luettu 3.1.2016.

Virtanen, Petri – Suoheimo, Maria – Lamminmäki, Sara – Ahonen, Päivi – Suokas, Markku 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen. Tekesin katsaus 281/2011. Helsinki: Tekes – Teknologian ja innovaatioiden kehittämiskeskus.

Zitting, Joakim – Ilmarinen, Katja 2010. Missä on lähipalvelu? Lähipalvelukäsitteen määrittely ja käyttö julkisissa asiakirjoissa. Raportti 43/2010. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino.

#### Toissijaiset lähteet

Aldridge, G. 1959. Informal social relationships in a retirement community. Marriage Family Living 21. 70 - 72.

Lawton, M. P. 1977. Environmental and health influences on aging and behavior. In Handbook of the Psychology of Aging. Eds. J. E. Birren and K. W. Schaie. New York: Van Nostrand Reinhold.

Lawton, M.P. 1980. *Environment and Ageing*. Monterrey, CA: Brooks Cole.

Wentowski, G. 1981. Reciprocity and the coping strategies of older people: cultural dimensions of network building. *Gerontologist* 21: 600-609.

Wenger, G. C. 1992. Morale in old age: a review of the evidence. *International journal of Geriatric Psychiatry* 7: 699-708.

Haastattelupyyntö

Helsinki 04.03.2016

Opiskelemme Metropolia Ammattikorkeakoulussa vanhustyön tutkintoa (Geronomi AMK). Teemme opinnäytetyötä, joka liittyy Helsingin kaupungin Pohjois-Haagan palvelukeskuksen ryhmätoiminnan kehittämiseen. Palvelukeskuksen tavoitteena on tarjota Kuparitie 5:n kerhotilassa lähialueella asuville ikäihmisille ryhmätoimintaa. Ryhmän nimi on Kuparitupa.

Opinnäytetyössä selvitämme, minkälaisia tarpeita, toiveita ja odotuksia Kuparitie 5:n alueella asuvilla ikäihmisillä on Kuparitupa -ryhmän suhteen. Tavoittaaksemme ihmisiä, joita voisimme haastatella, otimme yhteyttä Pohjois-Haagan kotihoidon ja omaishoidon palvelukeskuksen työntekijöihin. Pyysimme heitä välittämään tämän haastattelupyynnön henkilöille, jotka saattaisivat olla kiinnostuneita vastaamaan kysymyksiimme.

Haastattelu kestää noin tunnin ajan. Se on mahdollista toteuttaa haastateltavan kotona, jolloin toinen meistä opiskelijoista tulee luokseen kotihoidon/omaishoidon työntekijän kanssa yhdessä sovittuna ajankohtana. Haastattelu voidaan toteuttaa vaihtoehtoisesti myös Hopeatie palvelutalon tiloissa, Hopeatie 14.

Haastattelut äänitetään analyysia varten. Nauhoitteet tuhoetaan tutkielman valmistuttua. Haastateltavilta ei kerätä henkilötietoja ja kaikki tunnistetiedot hävitetään raportista ennen opinnäytetyön valmistumista.

Jos olette kiinnostunut osallistumaan opinnäytetyömme haastatteluun, voitte ottaa yhteyttä suoraan meihin opiskelijoihin. Voitte myös pyytää palvelustanne vastaavaa työntekijää välittämään meille tiedon kiinnostuksestanne. Osallistumalla haastatteluun annatte arvokasta tietoa ja olette mukana vaikuttamassa oman asuinalueenne ikäihmisille tarjottavien palvelujen kehittämiseen.

Ystävällisin terveisin ja avusta jo etukäteen kiittäen

Milla Pitkänen  
geronomiopiskelija  
puhelinnumero  
sähköpostiosoite

Eija Tapionlinna  
geronomiopiskelija  
puhelinnumero  
sähköpostiosoite



Tutkimussuostumus

Helsinki 15.02.2016

Opiskelemme Metropolia Ammattikorkeakoulussa vanhustyön tutkintoa (Geronomi AMK). Teemme opinnäytetyötä, joka liittyy Helsingin kaupungin Pohjois-Haagan palvelukeskuksen ryhmätoiminnan kehittämiseen.

Opinnäytetyössä selvitämme, minkälaisia tarpeita, toiveita ja odotuksia Kuparitie 5:n alueella asuvilla ikäihmisillä on Kuparitupa -ryhmän suhteen.

**Tällä lomakkeella pyydämme suostumukseenne haastatteluun ja antamienne tietojen käyttämiseen opinnäytetyössämme.**

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Haastattelun voi keskeyttää ja tietojen käyttämisen voi kieltää ilman perusteluja missä tutkimuksemme vaiheessa tahansa. Olemme antamienne tietojen suhteen vaitiolo- ja salassapitovelvollisia. Käsittelemme tietoja luottamuksellisesti emmekä luovuta niitä ulkopuolisille tahoille. Huolehdimme siitä, että henkilöyttänne ei voida opinnäytetyössä tunnistaa. Haastattelujen aineistot tuhotaan opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyöstä julkaistaan yksi kappale Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjastoon ja se tallennetaan Theseus.fi -Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyö ja julkaisut -verkkopalveluun.

Paikka ja aika:

---

Suostumuksen antajan allekirjoitus:

---

Opiskelijoiden allekirjoitukset ja yhteystiedot:

---

Milla Pitkänen  
puhelinnumero  
sähköpostiosoite

---

Eija Tapionlinna  
puhelinnumero  
sähköpostiosoite

Tutkimussuostumusta on tehty kaksi kappaletta, josta toinen jää haastateltavalle ja toinen opinnäytetyöntekijälle.

<b>Teemahaastattelurunko</b>	Opinnäytetyö: Asiakaslähtöisen lähipalvelun kehittäminen kotona asuvien vanhusasiakkaiden kanssa – Kuparitupa -ryhmätoiminnan kivijalkaa muuraamassa
<b>Taustatiedot</b>	
Haastattelun taustaorganisaatio	Pohjois-Haagan palvelukeskus Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysvirasto ohjaaja Eevastiina Päivärinne
Haastattelun tekijät	geronomiopiskelijat Milla Pitkänen ja Eija Tapionlinna ohjaaja Tuula Mikkola Metropolia Ammattikorkeakoulu
<b>1. Haastateltavien taustatietoja kartoittava keskustelu</b>	<b>Kysymykset</b>
Perustiedot	Syntymävuosi, sukupuoli, Pohjois-Haagassa asumisen aika
Taustatiedot: Koti, asuminen, turvallisuus Terveys, hyvinvointi, toimintakyky	Minkälainen asuinalueenne mielestänne on? Kertoisitteko kodistanne? - mikä kodissa on tärkeää, mieluisaa - liikkuminen kotona ja lähiympäristössä - turvallisuuden tunne Kertoisitteko arjestaan? Voisitteko kuvailla teille tavallisen päivän kulun? Minkälaiseksi koette vointinne? Kuvailisitteko terveyttänne, toimintakykyänne ja hyvinvointianne?
<b>2. HAASTATTELUTEEMAT</b>	<b>Kysymykset</b>
Sosiaalinen osallistuminen	Kertoisitteko keitä ihmisiä kuuluu elämäänne? - läheisiä/omaisia/sukulaisia Millä tavoin tapaatte ja pidätte yhteyttä läheisiin ihmisiinne? Mitä teette silloin, kun tapaatte itsellenne tärkeitä ihmisiä? Miten kanssakäymisenne muiden ihmisten kanssa mielestänne muuttanut ajan kuluessa? Onko arjessanne yksinäisyyttä? - mitkä asiat saavat yksinäiseksi? Mikä voisi vähentää yksinäisyyden tunnetta? Vaikeuttaako jokin asia osallistumistanne teille tärkeisiin harrastuksiin tai tekemiseen?
Psykososiaalinen ryhmätoiminta	Minkälaisia kokemuksia teillä on johonkin ryhmään osallistumisesta? Mitä olette hyvä tekemään? Minkälaisia harrastuksia teillä on/on ollut? Mitä uusia taitoja haluaisitte oppia? Mihin / minkälaiseen ryhmään haluaisitte osallistua? Kenen / millaisten ihmisten kanssa toivoisitte yhdessä toimintaa? Mihin arjen asioihin haluaisitte lisää mahdollisuuksia osallistua? Mitkä asiat herättävät mielenkiintonne? Minkälaisia kokemuksia teillä on palvelukeskustoiminnasta? Millaiseen toimintaan haluaisitte sitoutua / olla pysyvästi mukana? Kuinka usein haluaisitte harrastaa muiden kanssa?